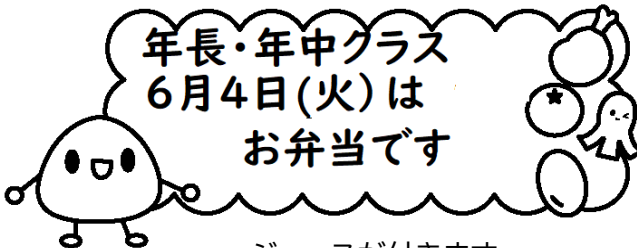


2024年06月

# 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
03 (月)	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 257 mg	
04 (火)	ご飯 鯛の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 コンスターチ 片栗粉 なたね油	▲牛乳、鯛 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ◆豆腐 ◆卵、みそ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう 	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 241 mg	
05 (水)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・りんごゼリー	米 わらび餅粉 三温糖 ビーファン	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ ツナ	キャベツ 人参 水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ミルクわらびもち	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 243 mg	
06 (木)	ご飯 鮭のコーン焼き キャベツと小松菜の磯香和え ABCスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ツナ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン 小松菜、コーン のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩、こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 230 mg	
07 (金)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ ▲カラフルポンチ(カルピス)	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳、牛肉 ▲カルピス ベーコン ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 ピーマン にんにく	ケチャップ カレールウ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 229 mg	
10 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ、人参 みかんジュース きゅうり、ねぎ わかめ、しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 207 mg	
11 (火)	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 ながいも ひまわり油 三温糖	▲牛乳、鮭 ◆豆腐 豚肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 青のり	ソース 塩こうじ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 お好み焼き	エネルギー 430 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 217 mg	
12 (水)	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、こしあん みそ、◆油揚げ ◆高野豆腐 ▲バター かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし 人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩 	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 264 mg	
13 (木)	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ●卵 ◆豆乳、◆油揚げ みそ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ、キャベツ ほうれん草 レーズン ねぎ、レモン汁 切干大根	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ●◆マラーカオ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 247 mg	
14 (金)	冷や麦 かき揚げ ぶどうゼリー	■ひやおぎ、米 ■小麦粉 ■なたね油 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳無 かつおぶし ◆油揚げ	人参、きゅうり キャベツ 玉ねぎ、かぼちゃ ひじき、ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩	ヨーク ▲牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 198 mg	

年長・年中クラス  
6月4日(火)は  
お弁当です  
ジュースが付きます




日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ 栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (月)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、ビーフン ■押麦 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー ◆豆乳 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 207 mg
18 (火)	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、■小麦粉 米粉、白玉粉 上新粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐、◆豆乳 ちくわ 卵・乳無 みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 水菜、ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	おせんべい ▲牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 225 mg
19 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 234 mg
20 (木)	ご飯・オレンジゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) ◆厚揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 240 mg
21 (金)	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ プチゼリー	■▲ロールパン卵 無 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、フイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 212 mg
24 (月)	ご飯 豚肉のアンダレス 千草和え ◆コーンと豆腐のスープ	米 ▲■蒸しパンMIX 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 ▲チーズ、▲バター ◆油揚げ	玉ねぎ 人参、白菜 クリームコーン キャベツ 水菜 しょうが	ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ フイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 290 mg
25 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ キャベツのスープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ハム ベーコン ◆おから	キャベツ 人参 玉ねぎ いちごジャム 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 フイヨン 食塩、こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 214 mg
26 (水)	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ キャベツとほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、大根 人参 ほうれん草 ねぎ わかめ しょうが	濃口しょうゆ 酢 みりん 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 水無月	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.0 g カルシウム 195 mg
27 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 さば(乳児:鮭) ●卵 ◆油揚げ ▲バター みそ、かつおぶし	キャベツ、大根 人参、小松菜 ごぼう、ねぎ レーズン しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 265 mg
28 (金)	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン卵 無 ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、フイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 211 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 6月10日(月)の鶏の唐揚げは、5月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

