

# 6月の献立表

| 日/曜 | 献立名                        | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |   |  |   | 10時おやつ<br>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                                       |                            |   |
| 01  | 御飯<br>フルーツ<br>バナナ、ブルーベリー   | 米、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油                     | 牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節  | バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、生わかめ             | 酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし      | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 19.4 g<br>カルシウム 257 mg |
| 02  | 御飯<br>フルーツ<br>福神漬け         | 米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油           | 牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、いわし、きな粉、すりごま                     | トマト、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬                      | カレールー、しょうゆ、酢、おろしにんにく                      | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ    | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂質 19.6 g<br>カルシウム 277 mg |
| 03  | 御飯<br>フルーツ<br>さばのねぎ味噌焼き    | 米、小麦粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、油                  | さば、ビシ用チーズ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、卵、鶏むね肉(皮付き)、ごま          | バナナ、オレンジ、ほうれんそう、もやし、にら、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、ごぼう、コーン缶、しょうが  | しょうゆ、食塩、酒                                 | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>チーズチヂミ   | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 259 mg |
| 04  | 御飯<br>フルーツ<br>なめこの味噌汁      | 米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖                       | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)          | ぶどう、プロッコリー、ミニトマト、なめこ、ねぎ、にんにく、しょうが                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩                     | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>おかし      | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 23.9 g<br>カルシウム 268 mg |
| 05  | 御飯<br>フルーツ<br>鶏のから揚げ       | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖                          | まめびよ、いちご、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節           | たまねぎ、オレンジ、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶                              | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩           | 牛乳 ビスケット<br>まめびよ<br>おかし    | エネルギー 479 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 17.5 g<br>カルシウム 308 mg |
| 06  | 御飯<br>フルーツ<br>豚肉とたまねぎのソテー  | 米、小麦粉、米粒麦(切断麦)、油                          | ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し) | バナナ、オレンジ、キャベツ、もやし、ダイズ、パイン缶ピット、かぶ、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、しょうが     | ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、コンソメ                   | 牛乳 せんべい<br>お茶<br>フルーツヨーグルト | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.5 g<br>カルシウム 196 mg |
| 07  | 御飯<br>フルーツ<br>鶏肉のバーベキューソース | 米、砂糖、米粒麦(切断麦)                             | ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し) | バナナ、オレンジ、キャベツ、もやし、ダイズ、パイン缶ピット、かぶ、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、しょうが     | ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢、コンソメ                   | 牛乳 せんべい<br>お茶<br>フルーツヨーグルト | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 18.5 g<br>カルシウム 196 mg |
| 08  | 御飯<br>フルーツ<br>わかめご飯        | 米、春巻、ワンタンの皮、でん粉めん(乾)、油、砂糖、ごま油             | 牛乳、卵、鶏むね肉、ハム、すりごま                               | オレンジ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、まいたけ、生わかめ                            | 酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩                           | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし      | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 144 mg |
| 09  | 御飯<br>フルーツ<br>根菜カレー        | じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)              | 卵、豚ひき肉、チーズ、ちくわ、バター                              | バナナ、オレンジ、たまねぎ、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、れんこん、福神漬、ひじき、キャベツ           | カレールー、めんつゆ・3倍濃縮                           | 牛乳 スティックパン<br>お茶<br>芋もち    | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 24.4 g<br>カルシウム 125 mg |
| 10  | 御飯<br>フルーツ<br>ちゃんぽんめん      | 生中華めん、ホットケーキ粉、油、砂糖                        | 牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、かまぼこ                              | バナナ、オクラ、にんじん、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、焼きのり                           | しょうゆ、酢                                    | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>チョコスコーン  | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂質 16.8 g<br>カルシウム 247 mg |
| 11  | 御飯<br>フルーツ<br>鮭の西京焼き       | 米、しらたき、油、砂糖                               | 牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、さつまいも、いわし(煮干し)、凍り豆腐   | グレープフルーツ、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん                                | みりん、しょうゆ、酒                                | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし      | エネルギー 414 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂質 13.0 g<br>カルシウム 319 mg |
| 12  | 御飯<br>フルーツ<br>たらしょうが焼き     | 米、しらたき、米粒麦(切断麦)                           | たら、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ                      | バナナ、もやし、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうが                                    | しょうゆ、酒                                    | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 337 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 5.8 g<br>カルシウム 226 mg  |
| 13  | 御飯<br>フルーツ<br>たらしょうが焼き     | 米、しらたき、米粒麦(切断麦)                           | たら、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、淡色みそ、油揚げ                      | バナナ、もやし、ごぼう、にんじん、ひじき、しょうが                                    | しょうゆ、酒                                    | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 337 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 5.8 g<br>カルシウム 226 mg  |
| 14  | 御飯<br>フルーツ<br>キッズピザ        | 米、カルシウム入り簡単プリン、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油            | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ味付け缶、すりごま                        | バナナ、オレンジ、いんげん(ゆで)、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、生わかめ、しょうが | しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、中華だし、食塩、酒          | 牛乳 クラッカー<br>お茶<br>かんたんプリン  | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 17.5 g<br>カルシウム 325 mg |
| 15  | 御飯<br>フルーツ<br>サンドイッチ       | 食パン、ロールパン、マヨネーズ、パン粉                       | 牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ツナ水煮缶                             | きゅうり、クリームコーン缶、だいこん、にんじん、コーン缶、いちごジャム                          | ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、しょうゆ    | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 24.2 g<br>カルシウム 244 mg |
| 16  | 御飯<br>フルーツ<br>チキンカツカレー     | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏むね肉、つぶしあん(砂糖添加)、卵、かめちくわ、鶏ひき肉                | バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、福神漬                                   | カレールー、酢、しょうゆ                              | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>豆腐焼き     | エネルギー 780 kcal<br>たんぱく質 28.4 g<br>脂質 24.8 g<br>カルシウム 376 mg |
| 17  | 御飯<br>フルーツ<br>ほっけの香り味噌焼き   | 米、しらたき、とうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ごま油       | ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、すりごま   | バナナ、ごぼう、かぶ、にんじん、しいたけ、かぶ・葉                                    | 食塩  | 牛乳 フルーツ<br>牛乳<br>ポップコーン    | エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 250 mg |

| 日/曜 | 献立名                   | 材料名(昼食・3時おやつ)                                    |   |  |                               | 10時おやつ<br>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                           |                                  |   |
| 18  | 御飯<br>フルーツ<br>肉豆腐     | 米、米粒麦(切断麦)、砂糖                                    | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節          | キャベツ、オレンジ、なす、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、菊のわ                      | かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒          | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 14.0 g<br>カルシウム 313 mg |
| 19  | 御飯<br>フルーツ<br>三色おひたし  | 米、さといも、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油                    | 納豆、鶏むね肉、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ                          | バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、れんこん、ねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん | しょうゆ、みりん                      | りんごジュースビスケット<br>牛乳<br>おかし        | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 8.2 g<br>カルシウム 113 mg  |
| 20  | 御飯<br>フルーツ<br>五色納豆    | 米、さといも、小麦粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油                    | 納豆、鶏むね肉、鶏ひき肉、チーズ、油揚げ                          | バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、れんこん、ねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん | しょうゆ、みりん                      | りんごジュースビスケット<br>牛乳<br>おかし        | エネルギー 448 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂質 8.2 g<br>カルシウム 113 mg  |
| 21  | 御飯<br>フルーツ<br>鶏つくね    | じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖                    | ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ                    | オレンジ、きゅうり、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、しめじ、おろししょうが、コーン缶、万能ねぎ、しょうが   | かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース、食塩 | 牛乳 ビスケット<br>お茶<br>ヨーグルト          | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 15.7 g<br>カルシウム 267 mg |
| 22  | 御飯<br>フルーツ<br>スティックパン | クレープの皮、スティックパン、マカロニ、スナックチーフ、小麦粉、ホットケーキ粉、油、押麦、パン粉 | 牛乳、チキンナゲット、ホイップクリーム、鶏もも肉、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ、セラチン | オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、バナナ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、はくさい、レタス、コーン缶、きゅうり、  | しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、酒、食塩         | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>クレープ            | エネルギー 721 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 35.2 g<br>カルシウム 239 mg |
| 23  | 御飯<br>フルーツ<br>ボークカレー  | さつまいも、米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉            | 牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ハム、黒ごま                     | グレープフルーツ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、福神漬、グリーンピース(冷凍)     | カレールー                         | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>さつまいものハロウィンケーキ | エネルギー 733 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 29.4 g<br>カルシウム 317 mg |
| 24  | 御飯<br>フルーツ<br>鮭の塩焼き   | 食パン、米、砂糖、米粒麦(切断麦)                                | 牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま              | バナナ、オクラ、まいたけ、コーン(冷凍)、もやし、ねぎ                                | かつお・昆布だし汁、食塩                  | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>プチパン            | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 31.3 g<br>脂質 18.1 g<br>カルシウム 362 mg |
| 25  | 御飯<br>フルーツ<br>ビーフソテー  | 米、ビーフン、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油                         | 牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび          | バナナ、オクラ、まいたけ、コーン(冷凍)、生わかめ                                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素   | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>おかし            | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 25.8 g<br>カルシウム 298 mg |
| 26  | 御飯<br>フルーツ<br>たらフライ   | 米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)          | 牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、きな粉、いわし(煮干し)           | バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ                               | 食塩                            | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>きなこのスノーボール     | エネルギー 782 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 32.3 g<br>カルシウム 309 mg |
| 27  | 御飯<br>フルーツ<br>肉ごぼううどん | ゆでうどん、七分つき米、砂糖、油                                 | 鶏もも肉、牛肉(もも)、うずら卵、油揚げ                          | ぶどう、きゅうり、もやし、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、ひじき、こんぶ(だし用)        | しょうゆ、酒、みりん                    | 牛乳 せんべい<br>お茶<br>ひじきごはん          | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 9.6 g<br>カルシウム 224 mg  |
| 28  | 御飯<br>フルーツ<br>さばのごま焼き | 米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖                               | 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま、油揚げ                   | バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん            | お茶 トマトゼリー<br>牛乳<br>おかし           | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 13.2 g<br>カルシウム 191 mg |
| 29  | 御飯<br>フルーツ<br>ハヤシライス  | 米、小麦粉、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油        | 豚肉(もも)、きな粉、ハム                                 | たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム                                | ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ      | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>きな粉蒸しぱん        | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 18.5 g<br>カルシウム 155 mg |

♡子どもと一緒に作ろう!かんたんおやつ♡ 【チョコスコーン】

♡材料♡

- ホットケーキミックス 200g
- サラダ油 大さじ2と1/2
- 牛乳 大さじ4
- 板チョコ 1枚 (40~50g)

① 板チョコを小さく割る。(チョコチップを使っても◎)

② ボウルにホットケーキミックス、サラダ油、牛乳を入れ、ひとかたまりになるように混ぜる。(ジブロックに入れて揉むように混ぜてもOK)

③ チョコレートを入れてよく混ぜる。

④ まな板に厚さ1.5cmメートルになるように手で押し伸ばし、一口サイズに包丁で切り分ける。

⑤ 天板に並べ、170℃のオーブンで10~12分焼いたら完成!

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

6日(月)手作り弁当日

22日(水)誕生会