

2016年06月

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	血や肉を作るもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	カルシウム
01 (水)	フルーツ 豚肉のしょうが焼き 蒸しかぼちや 豆腐すまし汁	米、カボチャ、マヨネーズ、小麦粉、米粒(切断)、かーさんケツ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	バナナ、かぼちや、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、ピーマン、パナナ	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 194 mg	
02 (木)	フルーツ クリームシチュー ひじきサラダ トマト	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒(切断)	鶏もも肉、チーズ、ちくわ、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、りんご	牛乳、フルーツ お茶 牛乳 芋もち	エネルギー 493 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 103 mg	
03 (金)	フルーツ 鮭の香りも焼き すき昆布の煮物 しめじの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、米粒(切断)、ごま油	牛乳、さけ、米(も)、(甘みそ)、さつまいも、卵、バター、すりごま	西洋なし、にんじん、たまねぎ、オレンジ、バナナ、しめじ、刻みこんぶ、ごぼう、バナナ	牛乳、せんべい 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 224 g	
04 (土)	コンソメスープ ハンバーグ サラササラダ ミニトマト	米、サラサ用スープ、鶏肉、卵、小麦粉、マヨネーズ、塩、米粒(切断)、カルネクト	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、卵	もも肉、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、バナナ	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 139 mg	
06 (月)	フルーツ 鶏のつくね煮 キャベツのトマトマヨネーズ和え 厚揚げの味噌汁	米、ミニトマト、卵、小麦粉、米粒(切断)、マヨネーズ、ピスタチオ、きょうと、のり、ハイン	牛乳、米(も)、(甘みそ)、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごま油、きゅうり、キャベツ	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 359 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 124 mg	
07 (火)	フルーツ わかめうどん 筑前煮 フルーツ	うどん、小麦粉、卵、片栗粉、米、砂糖、米粒(切断)、米	卵、鶏もも肉、かまぼこ、油揚げ	オレンジ、れんこん、ごぼう、ほうれん草、さけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、りんご、生わかめ、りんご	牛乳、ウエハース ジュア ビスケット	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 6.9 g カルシウム 257 mg	
08 (水)	フルーツ 納豆揚げ 切干大根の煮物 ふりの味噌汁	米、ホットケーキ粉、てんぷら粉、油、米粒(切断)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、米(も)、(甘みそ)、甘納豆、おろし、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごま油、きゅうり、バナナ	牛乳、せんべい 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 277 mg	
09 (木)	福神漬 チキンカレー 三色サラダ ゆで卵	じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、フレッシュレタス、マヨネーズ、米粒(切断)	卵、鶏むね肉、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬、コーン缶、りんご	牛乳、スティックパン お茶 メロンパン風	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 85 mg	
10 (金)	フルーツ 豚肉と厚揚げの味噌いため 小松菜とまやしのおえ物 豆腐すまし汁	米、砂糖、油、米粒(切断)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、米(も)、(甘みそ)、ごま	もも肉、キャベツ、もやし、ごま油、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、生わかめ、バナナ	牛乳、せんべい 牛乳 セサミドーナツ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 294 mg	
11 (土)	フルーツ 鶏飯 ほっけの味噌焼き ひじきの五目煮 鶏汁	米、しんじょう、米粒(切断)、砂糖、ごま油、白せんべい、たべこ、ごぼう、油揚げ、煮り豆腐、すりごま	牛乳、鶏肉(もも)、木綿豆腐、生揚げ、米(も)、(甘みそ)	バナナ、ごぼう、はくさい、ねぎ、れんこん、しいたけ、しめじ、にんじん、ひじき	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 334 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 202 mg	
13 (月)	フルーツ 揚げだし豆腐 きゅうりの酢の物 けんちん汁	米、油、片栗粉、ハーフ、えび、油揚げ、米粒(切断)、砂糖、ハイン、カルネクト	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、生わかめ	りんごジュース、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 225 mg	
14 (火)	フルーツ 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 鮭のすまし汁	米、しんじょう、マヨネーズ、砂糖、鮭(塩ふ)、米粒(切断)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さけ、バター	オレンジ、バナナ、ごぼう、もも肉、ダイス、みかん缶、たまねぎ、いんげん(ゆで)、えのきたけ、にんじん、コーン缶	牛乳、ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 129 mg	
15 (水)	野菜スープ 鶏肉の唐揚げ 厚焼き卵 ミニトマト	米、じゃがいも、油、片栗粉、卵、米粒(切断)、小麦粉、ピスタチオ、きょうと	牛乳、鶏もも肉、卵	西洋なし、ミニトマト、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しょうが、りんご	クロレラ、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 160 mg	
16 (木)	フルーツ ポークカレー マロニーの中華和え 福神漬	米、じゃがいも、はるまき、米粒(切断)、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏むね肉(皮付き)、卵、ハム、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、しいたけ、きゅうり、福神漬、バナナ	牛乳、フルーツ お茶 五目ご飯	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 63 mg	
17 (金)	フルーツ さんまのかば焼き きんぴらごま和え マーボースープ	さつまいも、米、片栗粉、米粒(切断)	さんま、卵、すりごま	もも肉、キャベツ、にんじん、もやし、黒きくらげ、にら、バナナ	牛乳、せんべい お茶 煮し芋	エネルギー 478 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 100 mg	

2016年06月

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	血や肉を作るもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	カルシウム
18 (土)	フルーツ 八宝菜 鯖きょうざ 中華スープ	米、ミニトマト、ポテトチップス、片栗粉、米粒(切断)、ハイン、カルネクト	バナナ、うずら卵水煮、豚肉(もも)、すまいる(水菜)	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、しいたけ、にんじん、えのきたけ	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 111 mg	
20 (月)	フルーツ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 野菜のゴマ和え 切り干し大根のみそ汁	米、ブラウンシュガー、米粒(切断)、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、米(も)、(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、ごぼう、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	牛乳、せんべい 牛乳 コンブチ	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.2 g カルシウム 193 mg	
21 (火)	大根のみそ汁 フルーツ マカロニサラダ ミニトマト	米、マカロニス、パスタ、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒(切断)	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、鶏もも肉、卵、米(も)、(甘みそ)、ハム、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ、しょうが、バナナ	クロレラ、ビスケット お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 171 g	
22 (水)	フルーツ じゃじゃ麺 大根の中華風煮物 ワンタンスープ	生中華めん、ワンタン皮、鶏ささぎ、トナリ、ごま油、砂糖、油、ごま油、米粒(切断)、米、ピスタチオ、キス	牛乳、豚肉(ばら)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米(も)、(甘みそ)	だいこん、パン缶、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、りんご	牛乳、ウエハース 牛乳 せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18 g 脂質 21.5 g カルシウム 168 mg	
23 (木)	福神漬 パンブキンカレー コールスローサラダ トマト	ホットケーキ粉、米、メープルシロップ、フレッシュレタス、シソ(乾燥)、片栗粉	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ハム、バター	グレープフルーツ、かぼちや、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、福神漬、バナナ	牛乳、ジャムパン 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 219 mg	
24 (金)	親子煮 鯉フライ スズメダイミートソース せん野菜	グレープの皮、マカロニス、パスタ、油、フレッシュレタス、シソ(乾燥)、パン粉、小麦粉、米粒(切断)、小豆粉、米	さけ、卵、豚ひき肉、ホイップクリーム、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、もも肉、ダイス、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、にんじん、まい	牛乳、せんべい お茶 クレープ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.4 g カルシウム 60 mg	
25 (土)	フルーツ 豚肉と豆腐の中華炒め ウインナーソテー わかめスープ	米、フレンチ、サツマ、ポテト、片栗粉、Q、ごま油、片栗粉、油、米粒(切断)、砂糖、ハイン、カルネクト	牛乳、木綿豆腐、ウインナー、豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、しいたけ、ごま油、きゅうり、生わかめ	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 126 mg	
27 (月)	フルーツ 肉じゃが 三色おひたし なめこの味噌汁	じゃがいも、米、あん、ドーナツ、しらたき、ペジタ、米、米粒(切断)、砂糖、油、ピスタチオ、きょうと	牛乳、鶏こし豆腐、豚肉(もも)、米(も)、(甘みそ)、かつおのり	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、菊のり	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 173 mg	
28 (火)	フルーツ ほっけの蒲焼 竹輪ときゅうりの中華和え かぶの味噌汁	米、蒲、片栗粉、サラダせんべい、米粒(切断)、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、卵、生揚げ、ちくわ、米(も)、(甘みそ)、さけ	オレンジ、きゅうり、もやし、かぶ、かぶ、葉、バナナ	牛乳、ウエハース お茶 ヨーグルト	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 160 mg	
29 (水)	フルーツ 松風焼き きんぴらのソテー にら卵スープ	米、しんじょう、キャベツ、ハム、あじき、米粒(切断)、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米(も)、(甘みそ)、すりごま	パン缶、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、りんご	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 203 mg	
30 (木)	福神漬 エッグカレー ツナとブロッコリーのサラダ トマト	じゃがいも、米、小麦粉、フレッシュレタス(乾燥)、砂糖、油、米粒(切断)、片栗粉	牛乳、うずら卵水煮、鶏ひき肉、ツナ、油揚げ、おから、卵、無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬、バナナ	牛乳、フルーツ 牛乳 おからドーナツ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 216 mg	

6月の献立表

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発達に重要な要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



※ 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。