



6月の献立表



幼保連携型認定こども園 むつみ保育園

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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	血や肉や竹になるもの	体の潤すを整えるもの	調味料			
01	御飯 ～チキンカレー 木 ～トマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏むね肉、甘納豆・あづき、すりごま	オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 甘納豆蒸しばん	エネルギー 666 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 372 mg
02	御飯 ～ほっつけの塩焼き 金 切干大根と里芋の旨煮 ～キャベツの味噌汁	フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、さとうきび、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっつけ、米みそ(甘みそ)、チーズ、油揚げ、バター、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干したいこ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 芋もち	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 401 mg
03	御飯 ～肉豆腐 土 ～キャベツの昆布あえ ～なすの味噌汁	フルーツ	米、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	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 344 mg
05	御飯 ～豚肉とたまねぎのソテー 月 小松菜のおかかあえ ～だいこんの味噌汁	フルーツ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、たいこん、こまつな、もやし、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 牛乳 おかし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 386 mg
06	御飯 ～レバーのマリアナソース 火 きゅうりの土佐あえ ～なめこの味噌汁	フルーツ	米、コーンフレーク、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、きゅうり、なめこ、ねぎ、うめ干し	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳せんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 351 mg
07	御飯 ～たらのムニエル 水 大根サラダ ～親子汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油	たら、カルビス、卵、鶏ひき肉、無塩バター	ぶどう、だいこん、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、にんじん	みりん、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ	牛乳 クラッcker カルビス おかし	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 153 mg
08	御飯 ～ミートカレー 木 スマイルポテト ～プロッコリーサラダ	福神漬け わかめスープ フルーチェ	フライドポテト、グレープの皮、米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ねぎ、福神漬、コーン(冷凍)、生わかめ、いちご	カレールウ、中華だしの素、食塩	牛乳せんべい 牛乳 クレープ	エネルギー 918 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 38.3 g カルシウム 367 mg
09	御飯 ～チンジャオロース 金 いんげんのごま和え ～卵の味噌汁	フルーツ	食パン、米、しらしたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ふ(板ふ)、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、たけのこ(ゆで)、いんげん(ゆで)、いちごジャム、もやし、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	みりん、オイスターソース、酒、しょうゆ	りんごジュース ビスケット 牛乳 いちごジャムパン	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 225 mg
10	御飯 ～さばのしょうが焼き 土 ひじきの煮もの ～かぶの味噌汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かもめちくわ、蒸し大豆、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、かぶ、れんこん、かぶ、葉、ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 245 mg
12	中華丼 ～おくらの胡麻和え 月 わかめの味噌汁 ～フルーツ		七分つき米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	グレープフルーツ、キャベツ、オクラ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、しいたけ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 333 mg
13	肉ごぼううどん ～蒸し鶏のサラダ 火 フルーツ		ゆでうどん、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、鶏ささ身、うずら卵、米みそ(甘みそ)、すりごま	グレープフルーツ、バナナ、だいこん、きゅうり、もも缶 ダイス、パイン缶チップ、ごぼう、ほれんそう、キャベツ、に	しょうゆ、酒	牛乳せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 376 mg
14	御飯 ～ほっつけの香り味噌焼き 水 すき昆布の煮物 ～白菜の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、ビスケット ～しらたき、米粒麦(切断麦)、ごま油	ほっつけ(開き干し)、豆乳、牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、生クリーム、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、さ	グレープフルーツ、はくさい、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 429 mg
15	御飯 ～ハヤシライス 木 ツナサラダ ～ゆで卵	フルーツ	米、じゃがいも、とうもろこし(玄穀)、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 ポップコーン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 273 mg
16	御飯 ～たらのごま焼き 金 筑前煮 ～もやしの味噌汁	フルーツ	食パン、米、板こんにゃく、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油	牛乳、たら、卵、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	オレンジ、もやし、れんこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 クラッcker 牛乳 ブチパン	エネルギー 678 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 22.5 g カルシウム 470 mg
17	御飯 ～きのこのナゲット 土 きゅうりとちくわの中華和え ～小松菜の味噌汁	フルーツ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、かもめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、こまつな、もやし、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 316 mg

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	血や肉や竹になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19	御飯 フルーツ ～ 豆腐の中華風卵とじ ～ かぼちゃの甘煮 ～ たまねぎの味噌汁	米、焼豆腐(板豆腐)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏二重豆腐、卵、かにかいまほこ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、生わかめ、黒きくらげ	しょうゆ、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 367 mg
20	御飯 フルーツ ～ さばのみぞ煮 火 春雨サラダ ～ 豚汁	米、じゃがいも、マカロニ・スペゲティーー、砂糖、はるさめ、しらたき、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、さば、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、きな粉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 21.1 g カルシウム 288 mg
21	御飯 厚揚げの味噌汁 ～ 鶏肉の唐揚げ 水 フルーツ ～ 厚焼き卵 ～ ブロッコリー・ミニトマト	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、卵、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、ごまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 609 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 410 mg
22	御飯 フルーツ ～ 根菜カレー 木 押し麦のチョップドサラダ ～ 福神漬け	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、米粒麦(切断麦)、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、バター	バイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、福神漬、赤ピーマン	カレールウ	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 335 mg
23	御飯 フルーツ ～ 五色納豆 金 しらたきのチャプチエ風 ～ すいとん	焼きそばめん、米、しらたき、小麦粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	納豆、豚肉(ばら)、鶏むね肉、豚肉(肩)、鶏ひき肉、チーズ	バイナップル、キャベツ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、まいたけ	ウスターソース、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろしじょうが、食塩、焼肉のたれ甘口	牛乳 ビスケット お茶 ソース焼きそば	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.1 g カルシウム 257 mg
24	御飯 フルーツ ～ 鮭の塩焼き 土 ほうれん草の磯あえ ～ 豆腐の味噌汁	米	牛乳、さけ、木練豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 441 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 333 mg
26	御飯 フルーツ ～ たらのバター醤油 月 セン野菜 ～ シメジの味噌汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、バター	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 306 mg
27	ステイックパン フルーツ ～ タンドリーチキン 火 ツナと玉ねぎのサラダ ～ もずくスープ	ステイックパン、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、もしや、きゅうり、もずく、しいたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、カレーパン、食塩、おろしじょうが	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 404 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.0 g カルシウム 334 mg
28	御飯 フルーツ ～ さばのごまみそ焼き 水 五目きんぴら ～ 芋の子汁	米、しらたき、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さば、木練豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	グレープフルーツ、ごぼう、にんじん、まいたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 424 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 209 mg
29	御飯 フルーツ ～ チキンカツカレー 木 ひじきサラダ ～ 福神漬け	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏むね肉、鶏ひき肉、らくわ、卵	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、ひじき、キャベツ	カレールウ	牛乳 ビスケット 牛乳 チヨコスコーン	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 35.7 g カルシウム 347 mg
30	じゃじゃ麺 フルーツ ～ 焼きぎょうざ 金 レタス ～ たまごスープ	七分つき米、生中華めん、しらたき、味噌ラーメンスープ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、卵、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、レタス、しいたけ、ごぼう、いんげん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろしじょうが、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース お茶 五目御飯	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 185 mg



元気のもとになる エネルギー

や脳のエネルギーのもとになるのは、はん・パン・めんなどの主食で、炭水物が多く含まれています。1日を元気過ごし、体が大きく成長していくためは、エネルギーのもとになる食品をしきりとすることが大切です。



5



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。

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。

5日（月）手作り弁当日（もも・うめ・さくら組）

8日（木）誕生会