



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 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 | | | |
| 01 火 | 御飯 五目ラーメン きゅうりとちくわの中華和え フルーツ | 生中華めん、砂糖、ごま油、米 | ヨーグルト(加糖)、豚肉(もじり)、かもめちくわ | オレンジ、きゅうり、もしやし、チキンゲンサイ、にんじん、キャベツ、コーンフレーク、ねぎ、しいたけ | 中華スープ、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし | エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 186 mg |
| 02 水 | 御飯 ほつけフライ ツナサラダ 大根の味噌汁 | 米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、米粒麦(切断麦) | まろび、牛乳、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵、きな粉 | グレーブルーツ、たんこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ | かつお・昆布だし汁、食塩 | 牛乳 せんべい 牛乳 きなこのスノーボール | エネルギー 887 kcal たんぱく質 46.3 g 脂 質 36.9 g カルシウム 231 mg |
| 03 木 | 御飯 ミートカレー プロッコリーサラダ トマト | 米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油 | 牛乳、卵、豚ひき肉、無塩バター | ハイナップル、トマト、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、福神漬、コーン(冷凍) | カレールウ | 牛乳 ビスケット 牛乳 カラメルベナナマフィン | エネルギー 707 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 206 mg |
| 04 金 | 御飯 鮭の照り焼き 切り大根の煮物 ふのりの味噌汁 | 米、小麦粉、三温糖、じらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖 | さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、凍豆腐、ごま油、油揚げ、ごま油(煮干し) | バナナ、ねぎ、にんじん、しいたけ、卵、干しだいこん、ふのり(素干し) | じょうゆ、ぶりん、酒 | 牛乳 フルーツ お茶 ゆべし | エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 6.0 g カルシウム 125 mg |
| 05 土 | サンドイッチ ハムカツ キャベツのごまネーズ和え コーンスープ | 食パン、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油 | 牛乳、ハム、ツナ水煮缶、ちくわ、卵、すりごま | クリームコーン缶、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム | 中濃ソース、コンソメ、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし | エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 169 mg |
| 07 月 | 御飯 おからハンバーグ 大根サラダ わかめスープ | 米、米粒麦(切断麦)、パン粉 | 牛乳、豚ひき肉、おから、卵、無塩バター | バナナ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、にんじん、生わかめ | 中濃ソース、ケチャップ、ノンオイルifikドレッシング、みりん、中華だしの素、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし | エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 161 mg |
| 08 火 | 御飯 さばの塩焼き さき昆布の煮物 キャベツの味噌汁 | じゃがいも、米、じらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖 | さば、生揚げ、淡色みそ、さつま揚げ | オレンジ、キャベツ、ごぼう、刻みこんぶ、えのきたけ、にんじん | めんつゆ・3倍濃縮、じょうゆ、みりん、酒、食塩 | 牛乳 いちごジャムパン お茶 粉ふき芋 | エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 182 mg |
| 09 水 | 御飯 五色納豆 しらたきのチャブチエ風 ワンタンスープ | 米、じらたき、砂糖、ビスケット、ワッフルの皮、米粒麦(切断麦) | 豆乳、納豆、牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、生クリーム、チーズ、バター、ゼラチン | ふどう、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、いたたけ、しいたけ、万能ねぎ、レ | じょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれせんじ | 牛乳 ビスケット お茶 豆乳ケーキ | エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 171 mg |
| 10 木 | 御飯 根菜カレー コールスローサラダ ゆで卵 | 米、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、砂糖 | 卵、ウインナー、豚ひき肉、牛乳、ハム | グレーブルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、れんこん、福神漬 | カレールウ、酢、食塩、こしょう | 牛乳 せんべい 牛乳 ミニアメリカンドッグ | エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 27.1 g カルシウム 100 mg |
| 11 金 | 御飯 たらのみぞ焼き ほうれん草の白あえ じゃがいものすまし汁 | 米、食パン、じゃがいも、砂糖、米粒麦(切断麦) | 牛乳、たら、卵、木綿豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)、すりごま | バナナ、ほほしんそう、ねぎ、いたたけ、にんじん、しうが、ひじき | かつお・昆布だし汁、じょうゆ、食塩 | 牛乳 ビスケット 牛乳 ブチナシ | エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 278 mg |
| 12 土 | 御飯 ナゲット プロッコリーのおかか和え フルーツ | 米、片栗粉、油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、かつお節 | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、じとうが | ケチャップ、食塩、こしょう | 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.4 g カルシウム 177 mg |
| 14 月 | 御飯 鮭のムニエル せん野菜 玉ねぎの味噌汁 | フライドポテト、米、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉 | 牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きつ | バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ | かつお・昆布だし汁、食塩 | 牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト | エネルギー 512 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 179 mg |
| 15 火 | 御飯 焼豚 小松菜の卵炒め 里芋の味噌汁 | 米、コーンフレーク、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦) | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | グレーブルーツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しただいこん | かつお・昆布だし汁、じょうゆ、酒、みりん、じょうゆ(しろ) | 牛乳 ウエハース 牛乳 コーンフレーク | エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.2 g カルシウム 222 mg |
| 16 水 | 御飯 カレーラン 五色野菜煮 フルーツ | ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖 | 鶏もも肉、豚ひき肉、すりごま、米みそ(甘みそ) | バナナ、だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、じとうが、しめじ、いんげん | カレールウ、じょうゆ、和風だしの素、酒、みりん | 牛乳 ビスケット お茶 五平餅 | エネルギー 429 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 8.5 g カルシウム 70 mg |
| 17 木 | 御飯 ハヤシライス かぼちゃコロッケ コブサラダ | 北海道かぼちやっこ、卵、ホイップクリーム、ベーコン、ゼラチン | 牛乳、豚肉(もじり)、卵、ホイップクリーム、鶏ささ身、ベーコン、ゼラチン | オレンジ果汁50%飲料、みりん、たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、ブロッコリー、セロリー、コーン | ハヤシルウ、じょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、コンソメ | 牛乳 クラッカー 牛乳 クレープ | エネルギー 784 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 28.7 g カルシウム 175 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 | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 18 金 | 御飯 松風焼き | フルーツ | 米、小麦粉、砂糖、パン粉、しらたき、米粒麦(切断麦)、油 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、ちくわ、甘納豆・あずき、米みそ(甘みそ)、ごま | グレーブルーツ、オクラ、わさび、ごま油、キヤペツ、まいたけ、にんじん、焼きのり | りんごジュースビスケット 牛乳 甘納豆蒸しパン | エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 277 mg |
| 19 土 | 御飯 焼きぎょうざ いんげんのごま和え | フルーツ | 米、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、オリゴ糖 | オレンジ、いんげん(ゆで)、もやし、にんじん、れぎ、生わかめ | かつお・昆布だし汁、じょうゆ 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 200 mg |
| 21 月 | 御飯 タンドリーチキン 小松菜のおかか和え | フルーツ | 米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、かにか豆(まき)、米みそ(淡色辛みそ)、オリゴ糖 | バナナ、こまつな、もやし、切り干しただいこん、にんにく | 煮干だし汁、じょうゆ、カレー粉、食塩 牛乳 ピスケット 牛乳 おかし | エネルギー 404 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 9.3 g カルシウム 214 mg |
| 22 火 | 御飯 ほつけの香り味噌焼き 三色おひたし | フルーツ | 米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 | ほづけ(開き干し)、チーズ、豚肉(もじり)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、オリゴ糖 | オレンジ、キヤペツ、にんじん、ごま油、菊のり、かつお節 | お茶トマトゼリー お茶 チーズ おかし | エネルギー 358 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 218 mg |
| 23 水 | 御飯 鶏のから揚げ 厚焼き卵 | キャベツの味噌汁 フルーツ | 米、油、マヨネーズ、片栗粉、米粒麦(切断麦) | 牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、レモン(煮干し) | グレーブルーツ、マヨネーズ、プロッコリー、ミニトマト、キヤペツ、にんじん、しょうが、にんにく | かつお・昆布だし汁、じょうゆ、酒、食塩 牛乳 ピスケット 牛乳 おかし | エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 213 mg |
| 24 木 | 御飯 ミートボールカレー マカロニサラダ | 福神漬け | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦) | 牛乳、ハム | メロン、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍) | カレールウ 牛乳 せんべい 牛乳 チヨコスコーン | エネルギー 718 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 27.1 g カルシウム 208 mg |
| 25 金 | 御飯 たらのピカタ かぼちゃのサラダ | フルーツ | 食パン、米、グラニースーパー糖、マヨネーズ、小麦粉、米粒麦(切断麦)、油 | 牛乳、たら、ハム、カボチャ、油揚げ | かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、もやし、コーン缶、生わかめ、レモン果汁 | かつお・昆布だし汁、食塩、こしょう 牛乳 クラッカー 牛乳 メロンラスク | エネルギー 715 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.9 g カルシウム 197 mg |
| 26 土 | 御飯 なすビーマンの味噌炒め なめこの味噌汁 | フルーツ | 米、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、オリゴ糖 | グレーブルーツ、なす、ビーマン、なめこ、ねぎ、しいたけのこ(ゆで) | 酒 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 226 mg |
| 28 月 | 御飯 ほつけのごま焼き れんこんのきんぴら | フルーツ | 米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 | 牛乳、ほづけ(開き干し)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、オリゴ糖 | バナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、しうが、じめじ | じょうゆ、みりん、酒 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 284 mg |
| 29 火 | 親子丼 もやしの昆布あえ じゃがいもの味噌汁 | フルーツ | 米、じゃがいも、砂糖 | 牛乳、卵(無糖)、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | グレーブルーツ、バナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、もやし、もも肉、ダイス、ねぎ、パイント、キヤペツ、にんじん、いんげん | 牛乳 ピスケット お茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.9 g カルシウム 187 mg |
| 30 水 | 御飯 回鍋肉 春雨サラダ | フルーツ | 米、はるさめ、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、豚肉(もじり)、ハム、米みそ(甘みそ) | ハヤシルウ、キヤペツ、チキンゲンサイ、きゅうり、にんじん、トマト、ねぎ、じとうが、れぎ、しうが | 酒、じょうゆ、酢、中華だしの素、食塩 牛乳 せんべい 牛乳 おかし | エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 183 mg |

よく噛んで食べる力を育てよう

孤食を避ける工夫を

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

※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。

7日（月）手作り弁当

17日（木）誕生会

