



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	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の崩しを整えるもの	調味料			
01	御飯 豚肉の香り揚げ サラダ ブロッコリー・ミニトマト	えのきの味噌汁 フルーツ	米、マヨネーズ、サラダ用スパイスティック、ビスク、かづばえびせん、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みぞ)、ハム、卵、いわし(煮干し)、冷凍豆腐、すりごま	バナナ、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのき(たけ)、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳せんべい 牛乳 ビスク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.0 g カルシウム 181 mg
03	御飯 豆腐ハンバーグ きやべつのごま和え しめじの味噌汁	ばかりけ、カントリー マム、米、砂糖、パン粉	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、米みそ(甘みぞ)、鶏ひき肉、すりごま、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ	中濃ソース、酒、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、チーズ	牛乳せんべい 牛乳 ビスク	エネルギー 161 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 6.7 g カルシウム 129 mg	
04	御飯 鯖のみぞ焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	フルーツ	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖、マンナウェーバー	さば、チーズ、米みそ(甘みぞ)、豚肉(もも)、さつま揚げ、冷凍豆腐	オレンジ、にんじん、ごぼう、キャベツ、切り干したいこん、ねぎ、まいたけ、しょうが、りんご	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素 お茶 チーズ クラッカー	牛乳あんぱん 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 164 mg
05	御飯 納豆揚げ きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	フルーツ	米、てんぶら粉、油、ホームハイ、ぱかうけ、米粒麦(切断麦)、砂糖、かーさんケット	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ソナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)	きゅうり、グレープフルーツ、なめこ、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、生わかめ、バナナ	しょうゆ、酢、食塩 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳ウエハース 牛乳 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.4 g カルシウム 227 mg
06	御飯 ビーンズカレー コールスローサラダ 福音	フルーツ	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)	豚ひき肉、焼き豚、たいす水煮缶詰、ハム	もち、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、チーズ(冷凍)、しれたり、福音、りんご	カレールウ、しょうゆ、酒 お茶 中華風炊き込みご飯	お茶ゼリー お茶 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 59 mg
07	えびのかき揚げ丼 キヤッペの胡麻マヨネーズあえ 田舎汁 フルーツ		米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、木綿豆腐、ちくわ、だいす水煮缶詰、米粒麦(皮付)、バター、すりごま	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、ヨーグルト(冷凍)、鶏むね肉(皮付)、ごぼう、ねぎ、バナナ	しょうゆ、食塩 牛乳せんべい 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 224 mg	
08	御飯 肉豆腐 いんげんの胡麻和え 板麩の味噌汁	フルーツ	米、ミニバームロール、白せんべい、焼く(板ふ)、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、いんげん(ゆで)、にんじん、ねぎ、こまつな、菊のり	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳ピスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 252 mg
10	御飯 さんまの醤油焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	フルーツ	米、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ、カルケット	牛乳、さんま、生揚げ、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、かぶ、ごぼう、えのき(たけ)、刻みこんぶ、にんじん、かぶ、葉	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 277 mg
11	御飯 ソース焼きそば シュウマイ わかめスープ	フルーツ	焼そばめん、油、米、ハイハイ	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン、生わかめ、りんご	ウスター・ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩 お茶 ヨーグルト 牛乳 ウエハース	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 140 mg
12	御飯 豚の焼き肉 チップスサラダ 麸のすまし汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、マーブルシロップ、油、ポテチップス、ごまだれシング、米粒麦(切断麦)、焼く(板ふ)	牛乳、豚肉(ロース)、バター	グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、レタス、きゅうり、サニーレタス、にんじん、えのき(たけ)、赤ピーマン、こまつな	焼肉のたれ甘口、しょうゆ、食塩、和風だしの素 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳フルーツ 牛乳 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 224 mg
13	御飯 クリームシチュー 大根サラダ 春巻	フルーツ	米、春巻、じゃがいも、油、ごまだれシング、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付)、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ブロッコリー、しらたけ	りんごジュースせんべい お茶 五目ご飯	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 77 mg
14	御飯 ほつけの蒲焼 小松菜のお浸し ふのりの味噌汁	フルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほつけ、絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、チーズ、米みそ(甘みぞ)、バター、さけ、いわし(煮干し)、こまつな	オレンジ、こまつな、もやし、ねぎ、ふのり(煮干)、りんご	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳ステイクパン 牛乳 チーズ蒸レモン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 329 mg
15	御飯 焼きぎょうざ おくらのお漫し わかめのみぞ汁	フルーツ	米、白せんべい、ピスクート、米粒麦(切断麦)、油、焼く(板ふ)	牛乳、米みそ(甘みぞ)、かづお節	もやし、バナナ、キャベツ、オクラ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 9.7 g カルシウム 177 mg
17	御飯 タンドリーチキン 五目きんぴら 白菜の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、サラダせんべい、クッキー、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)	バナナ、ごぼう、はくさい、にんじん、しめじ、いわし(ゆで)、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、食塩、和風だしの素 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 227 mg
18	御飯 鮭フライ せん野菜 切干大根のみぞ汁	フルーツ	米、さといも、油、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(甘みぞ)、卵、油揚げ	オレンジ、バナナ、きゅうり、キャベツ、もも缶 ダイス バイントチップ、たまねぎ、切り干したいこん、にんじん、りんご	中濃ソース、和風だしの素 牛乳 牛乳	牛乳ウエハース 牛乳 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 160 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	体の崩しを整えるもの	調味料			
19	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 水 里芋のみぞ汁	フルーツ	米、さといも、しらたき、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ	牛乳、牛肉(もも)、卵、ちくわ、米みそ(甘みぞ)	パン粉、きゅうり、めくら、ごぼう、もやし、えのき(たけ)、たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご	酢、しょうゆ、和風だしの素、酒、みりん	牛乳せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 192 mg
20	御飯 パンキンカレー 肉団子の甘酢あん フライ	福神漬	グレープの皮、米、フライドポテト、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ホイップクリーム、鶏むね肉(皮付き)、卵、ゼラチン	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、レタス、きゅうり、コーン(カレールウ、しょうゆ、酢、酒	牛乳ピスケット お茶 クレープ	エネルギー 850 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 34.4 g カルシウム 68 mg
21	御飯 酢豚 金もやしの和え物 中華スープ	フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、きな粉、すりごま、かつお節	もやし、オレンジ、豚ひき肉、豚肉(もも)、きな粉、すりごま、かつお節	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒、食塩	牛乳フルーツ 牛乳 豆腐ときなこのスコーン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 210 mg
22	御飯 たらの照り焼き 三色おひたし なすのみぞ汁	フルーツ	米、ホームハイ、おつとつ、米粒麦(切断麦)、ハイハイ	牛乳、たら、米みそ(甘みぞ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、菊のり、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、和風だしの素	牛乳せんべい 牛乳 牛乳	エネルギー 315 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 7.2 g カルシウム 163 mg
24	御飯 豚肉と厚揚げの味噌いため きゅうりの昆布和え にら卵汁	フルーツ	米、ぱくとうけ、コララのマーテ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油、カーネンケット	バナナ、きゅうり、キヤベツ、卵、米みそ(甘みぞ)	バナナ、きゅうり、キヤベツ、卵、米みそ(甘みぞ)	しょうゆ、食塩、和風だしの素	牛乳せんべい カルビス 牛乳 豆乳ケーキ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 110 mg
25	御飯 あつたかうどん 筑前煮 フルーツ		ゆでうどん、砂糖、板こんにゃく、ビスケット、米	ヨーグルト(無糖)、豆乳、牛乳、鶏もも肉、生クリーム、かまぼこ、バター、油揚げ、ゼラチン	オレンジ、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、こまつな、いんげん、ねぎ、レモン果汁、しらたけ、りんご	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、食塩	牛乳ソーセージパン お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 150 mg
26	御飯 鶏肉の唐揚げ 厚焼き卵 ブロッコリー・ミニトマト	フルーツ	米、片栗粉、ブランチュール、サンボロポテトバーゲン、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏むし肉、卵、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、油揚げ	グレープフルーツ、ミート、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳ウエハース 牛乳 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 221 mg
27	御飯 ナゲット 木ボテトサラダ プロッコリー・ミニトマト	フルーツ	じやがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、ハム、卵	もも缶、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コン缶、生わかめ、にんにく、しょうが、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳せんべい 牛乳 牛乳 チョコチップクッキー	エネルギー 761 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 34.2 g カルシウム 216 mg
28	御飯 ほつけの香り味噌焼き ひじきの五目煮 すいとん	フルーツ	米、ロールパン、小麦粉、しらたき、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、ほつけ(開き干し)、鶏むね肉、卵、米みそ(甘みぞ)、油揚げ、すりごま	オレンジ、ごぼう、キャベツ、れんこん、まいたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、りんご	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、食塩	牛乳ピスケット 牛乳 メロンパン風	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 278 mg
29	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とツナの和え物 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、たべっこどうぶつ、ごま入り南部せんべい、米粒麦(切断麦)	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みぞ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、ほうれんそ、キャベツ、れんこん、まいたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳せんべい 牛乳 牛乳 ピスケット	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 208 mg

3日(月)手作り弁当日

20日(木)誕生会