



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	調味料		
02	御飯 フルーツ 鶏ささ身のカレースティック	米、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、きゅうり、なめこ、ねぎ、にんじん	ノンオイル和風ドレッシング、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 326 mg
～	大根サラダ なめこの味噌汁						
03	肉みそうどん フルーツ 焼きぎょうざ 火レタス ～たまごスープ	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	鶏ひき肉、卵、白みそ	パイナップル、にんじん、レタス、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが、キャベツ	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 せんべい お茶 焼きおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 174 mg
～	御飯 フルーツ ほつけの香り味噌焼き	米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ほつけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)、すりご	パイナップル、たまねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、生わかめ	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 477 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 485 mg
水	すき昆布の煮物 ～たまねぎの味噌汁						
05	御飯 福神漬け ～ポークカレー フルーツ 木押し麦のチップドサラダ ～ゆで卵	米、じゃがいも、上新粉、油、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ベーコン、かつお節	オイカ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、福神漬、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、中濃ソース、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お好み揚げボール	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 31.2 g カルシウム 417 mg
～	御飯 フルーツ たらの磯辺焼き 金切干大根と里芋の旨煮 ～すいとん	米、さといも、小麦粉、米粉、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、たら、鶏むね肉、ちくわ	オレンジ、ごぼう、にんじん、キャベツ、まいにけ、ねぎ、切り干しにんじん、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 7.4 g カルシウム 268 mg
07	御飯 フルーツ 鶏つくね 土三色おひたし ～もやしの味噌汁	米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきだけ、葱のり、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.7 g カルシウム 364 mg
09	御飯 フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き 月せん野菜 ～ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、まいにけ、マーマレード	しょうゆ、酒	牛乳 ステイクパン 牛乳 おかし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 282 mg
10	御飯 フルーツ 鮭の西京焼き 火小松菜の海苔佃煮和え ～豚汁	食パン、米、じゃがいも、砂糖、しらたき、グラニュー糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、無塩バター、米みそ(甘みそ)、白みそ、凍り豆腐	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、のり佃煮、しめじ	みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 食パンラスク	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 357 mg
11	五目御飯 大根の味噌汁 ～鶏のから揚げ フルーツ 水厚焼き卵 ～プロッコリー・ミニトマト	七分つき米、片栗粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉、白みそ	バナナ、だいこん、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、ごぼう、えのきだけ、いんげん、にんにく、しょとうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 699 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 28.2 g カルシウム 371 mg
12	御飯 フルーツ ～チキンカツカレー 木ツナサラダ ～福神漬け	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏むね肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、ごま	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、バナナ	カレールウ、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 ゆべし	エネルギー 770 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 27.2 g カルシウム 347 mg
13	御飯 フルーツ ～チキンジャオロース 金きゅうりとちくわの中華和え ～わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、かもめちくわ	バナナ、みかん缶、きゅうり、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、イナ	しょうゆ、酢、酒、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳 クラッcker お茶 牛乳かんでん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 263 mg
14	御飯 フルーツ たらのしうが焼き 土ひじきの五目煮 ～小松菜の味噌汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、たら、生揚げ、白みそ、かもめちくわ、蒸し大豆、油揚げ	バナナ、こまつな、たまねぎ、れんこん、ひじき、しうが	しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 369 mg
16	御飯 フルーツ ～豆腐の中華風卵とじ 月きゅうりの酢の物 ～キャベツの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、かいくぼーいわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、もやし、コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、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 18.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 372 mg
17	ちゃんぽんめん ～おくらとちくわの海苔あえ 火フルーツ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、つぶあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、ちくわ、卵、かぼす	オレンジ、オクラ、にんじん、キャベツ、もやし、コーン(冷凍)、あらびきくらげ(生)、焼きのり	しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 どら焼き	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 371 mg
18	原宿ドック コンソメスープ ～マカロニグラタン フルーチェ 水チキンナゲット ～チップスサラダ	原宿ドック、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、ボテチップス、パン粉、焼ふ(板ふ)、油	牛乳、チキンナゲット、鶏もも、バター、粉チーズ、ホイップクリーム	ブロッコリー、バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、パン粉チップス、オレンジ、きゅうり	コンソメ、しょうゆ、みりん	牛乳 ウエハース お茶 プリンアラモード	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 30.1 g カルシウム 613 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	調味料		
19	御飯 フルーツ ～さつまいもカレー 木マロニーの中華和え ～トマト	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、でん粉めん(乾)、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)、甘納豆・あづき、ハム	すりか、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 甘納豆蒸しばん	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 336 mg
～	御飯 フルーツ ～牛丼 金マカロニサラダ ～なすの味噌汁	米、マカロニ・スペゲティー、砂糖、しらたき、マヨネーズ	牛肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、生クリム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゼラチン	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、ねぎ、なす、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 フルーツ お茶 オレンジムース	エネルギー 690 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 34.6 g カルシウム 203 mg
21	御飯 フルーツ ～さばの塩焼き 土五色野菜煮 ～豆腐の味噌汁	米	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、にんじん、いんげん、生わかめ	しょうゆ、食塩、和風だしの素、酒、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 324 mg
23	御飯 フルーツ ～たらのコーンマヨネーズ焼き 月五目きんぴら ～卵の味噌汁	米、しらたき、マヨネーズ、小麦粉、焼ふ(板ふ)	牛乳、たら、豚肉(もも)、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、クリムコーン缶、ごぼう、にんじん、ねぎ、しめたけ	食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 343 mg
24	御飯 フルーツ ～五色納豆 火ビーフンソテー ～鶏ときのこのスープ	米、ビーフン、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、納豆、ビザ用チーズ、鶏むね肉、卵、チーズ、ごま、干しあわび	バナナ、たまねぎ、こまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、ねぎ、にんじん、まいにけ、しめじ、えのきだけ、ビーマン、万能チーズチヂミ	酒、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	お茶 ゼリー 牛乳 チーズチヂミ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 375 mg
25	御飯 フルーツ ～レバーのマリアナソース 水キヤベツのゆかりあえ ～里芋の味噌汁	米、きといも、油、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚レバー、白みそ	バナナ、キャベツ、もやし、切り干しいんげん	中濃ソース、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 308 mg
26	御飯 フルーツ ～ハヤシライス 木スティックサラダ ～ミニトマト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、きな粉、米みそ(甘みそ)	バナナ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、ショウガ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、きなこサンド	牛乳 クラッcker 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 28.5 g カルシウム 361 mg
27	御飯 フルーツ ～鮭の照り焼き 金具だくさんナムル ～わかめの味噌汁	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそば、もも干しダイス、みかん缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、生わかめ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 10.7 g カルシウム 470 mg
28	御飯 フルーツ ～擬製豆腐 土根菜と豚肉の煮物 ～しめじの味噌汁	米、さといも、砂糖、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、ほうれんとう、いんげん、しめたけ	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 484 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 265 mg
30	御飯 フルーツ ～ほつけの蒲焼 月いんげんのごま和え ～厚揚げの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ほつけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、いんげん(ゆで)、にんじん、コーン(冷凍)、こまつな	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 379 mg

<材料 4人分>

★人気メニュー★『牛丼』

牛肉(バラや薄切り) 300g

<作り方>

- 玉ねぎは3~5ミリ幅のくし切り、にんじんは千切り
- しらたきは食べやすい長さに切る。
- 鍋にお湯、和風だし、玉ねぎ、にんじん、しらたきを入れて火にかけ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- 酒、砂糖、塩、しょうゆを加え、牛肉も入れてほぐし、よく混ぜてふたをして中火で煮込む。
- 味見をして、砂糖としょう油で味を調えたらできあがり。

※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。

2日(月)手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)

18日(水)誕生会