

日付	曜日	品名	※おやつ *は給用のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質(含む) (1日必要量)	材 料 名			調味料
					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	
6	月	ごはん みそ汁 ツナじゃが 和風サラダ	キャロットロール	526.7(493.7)	じゃがいも、米、 油、三温糖、 キャロットロール	牛乳、ツナ油漬缶、 白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、生わかめ	しょうゆ、花かつお、 食塩
				20.7(19.9)				
7	火	★七草献立★ 七草風うどん 煮豆 ブロッコリーのごま和え	鮭ごはん	512.8(459.0)	米、干しうどん、 三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、さけ、 うずら豆(乾)、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、 だいこん、にんじん、 かぶ、こまつな、 だいこん(葉)、 かぶ・葉、せり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 昆布だし汁、食塩
				20.0(18.7)				
8	水	ごはん さつま汁 白身魚の竜田揚げ 磯香あえ	りんごジャムサンド	598.3(559.6)	米、さつまいも、油、 片栗粉、小麦粉、 ロールパン	牛乳、かれい、豚肉、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、 にんじん、りんごジャム、 長ねぎ、生わかめ、 焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、酒、みりん、 かつおだし汁
				23.4(22.3)				
9	木	スパゲティミートソース きのこのスープ フルーツのヨーグルトあえ	中華おこわ	579.0(524.2)	スパゲティ、米、 もち米、油、上白糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、 にんじん、えのきたけ、 ホールトマト缶詰、しめじ、 たけのこ、あさつき、 干しいたけ、にんにく	ケチャップ、 中濃ソース、花かつお、 しょうゆ、酒、食塩、 だし昆布
				21.2(20.3)				
10	金	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	メロンパン	507.5(495.8)	米、三温糖、油、 白ごま メロンパン	牛乳、かれい、 チーズ、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	はくさい、にんじん、 れんこん、切り干しだい こん、生わかめ、干し いたけ	しょうゆ、酒、みりん、 花かつお
				26.3(25.5)				
14	火	ゆかりごはん マカロニスープ しらすとチーズのオムレツ かぶとツナのサラダ	焼きいも	530.2(485.2)	さつまいも、米、マヨ ネーズ風ドレッシング、 マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 チーズ、しらす干し、 牛乳、ベーコン、 かつお節、牛乳	かぶ、たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 かぶ・葉、ピーマン	ケチャップ、 中濃ソース、食塩、こしょう
				19.9(19.3)				
15	水	ごはん みそ汁 カレーコロッケ 塩もみ	バウムクーヘン	530.8(507.3)	米、じゃがいも、 パン粉、油、小麦粉、 バウムクーヘン	牛乳、豚ひき肉、 パン粉、油、小麦粉、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、切り干しだい こん、焼きのり(きざみ のり)	花かつお、食塩、 カレー粉
				18.4(18.6)				
16	木	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 華風和え みかん	チキンライス	512.2(474.2)	米、はるさめ、三温糖、 油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、 木綿豆腐、鶏肉、ハム、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	みかん、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	ケチャップ、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食塩
				26.6(24.6)				
17	金	ごはん すまし汁 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのサラダ	★おむすびの日おやつ★ 佃煮おむすび	545.4(497.4)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ風ドレッシング、 三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬缶、 しらす干し、牛乳	ほうれんそう、たまね ぎ、コーン缶、生わか め、あさつき、ひじき	花かつお、しょうゆ、 酒、しょうゆ、食塩、 だし昆布、こしょう
				22.6(21.4)				
20	月	ごはん みそ汁 鶏レバーのマーマレード煮 白菜と油揚げのおひたし みかん	キャロットケーキ	525.0(472.2)	米、小麦粉、三温糖、 油	牛乳、鶏レバー、卵、 白みそ、かつお節、 油揚げ、赤みそ、 牛乳	みかん、かぼちゃ、はくさい、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、マーマレード、 にんじん、干しぶどう、あ さつき、しょうが、長ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん
				23.1(21.2)				
21	火	キーマカレー 豆腐のスープ マセドアンサラダ	ココアゼリー	594.6(529.9)	米、さつまいも、上白 糖、マヨネーズ風ドレ ッシング、 シソ、 油、片栗粉、 クラッカー	牛乳、調製豆乳、 豚ひき肉、木綿豆腐、 鶏肉、 だし水煮、 かつお節、セラチン、 クラッカー	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールマト 缶詰、 ピーマン、あさつ き、にんにく、干しい たけ、しょうが	中濃ソース、ケチャッ プ、食塩、酒、しょう ゆ、カレー粉、こしょう
				23.7(22.1)				
22	水	ごはん みそ汁 揚げきょうざ ナムル	いちごジャムサンド	538.6(514.3)	米、きょうざの皮、油、 ごま油、 ロールパン	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	たまねぎ、もやし、ほう れんそう、にんじん、え のきたけ、いちごジャム、 生わかめ、 にら、キャベツ、干 しいたけ、にんにく	しょうゆ、食塩
				19.1(19.2)				
23	木	ごはん コーンと卵のスープ 白身魚の西京焼き ほうれん草のサラダ	五平もち	518.6(475.8)	米、じゃがいも、もち 米、油、黒砂糖、片栗 粉、三温糖、上白糖、 白ごま	牛乳、かれい、 卵、ベーコン、赤みそ、 白みそ、牛乳	ほうれんそう、クリーム コーン缶、長ねぎ、 にんじん	花かつお、みりん、食 塩、りんご酢、しょう ゆ、酒、だし昆布、 こしょう
				23.0(21.7)				
24	金	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き スティックサラダ	ぶどうゼリー	506.5(457.4)	米、上白糖、マヨネーズ 風ドレッシング、三温 糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、油揚げ、 凍り豆腐、セラチン、 赤みそ、牛乳	ぶどう濃縮果汁、はくさい、 にんじん、ブロッコ リー、たまねぎ、 れんこん、こまつな、 しょうが	かつおだし汁、花かつ お、しょうゆ、酒、 みりん
				19.6(18.8)				
27	月	ごはん わかめスープ 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも みかん	米粉と豆腐の ブラウニー	512.7(469.1)	米、じゃがいも、上白糖 米粉、油、片栗粉、粉 糖、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、絹ごし豆 腐、だし水煮、 いわし(煮干し)、 かつお節、白みそ、 牛乳	みかん、長ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、生わかめ、 しょうが、黒きくらげ、 あおのり	酒、しょうゆ、食塩、だ し昆布、こしょう
				20.4(19.4)				
28	火	マーボー丼 中華風スープ さつま芋の甘煮	黒糖蒸しパン	596.7(538.6)	米、さつまいも、 小麦粉、黒砂糖、油、 押麦、はるさめ、三温 糖、片栗粉、ごま油、 黒ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、たまねぎ、 にんじん、にら、 干しぶどう、 干しいたけ、にんに く、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、 食塩
				20.3(19.6)				
29	水	納豆ごはん みそ汁 白身魚のアップルマリネ ほうれん草のごま和え	ドーナツ	547.4(520.4)	米、油、片栗粉、 小麦粉、上白糖、 三温糖、黒ごま、 ドーナツ	牛乳、かれい、 納豆(挽きわり納豆)、 いわし(煮干し)、油揚 げ、白みそ、赤みそ、 牛乳	ほうれんそう、だいこ ん、キャベツ、だいこん (葉)、 りんご、たまね ぎ、レモン果汁、しょう が、あおのり	しょうゆ、花かつお、 酒、酢
				26.1(24.8)				
30	木	バターロール 豆乳シチュー 白菜とりんごのサラダ	きび団子	558.0(488.9)	じゃがいも、もち米、 きび(精白粒)、 三温糖、油、片栗粉、 上白糖、 ロールパン	牛乳、調製豆乳、豚肉、 きな粉、ベーコン、 牛乳	はくさい、たまねぎ、 クリームコーン缶、 りんご、みかん缶、 きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	食塩、酒、りんご酢、 こしょう
				22.2(20.4)				
31	金	ごはん すまし汁 さんか焼き ひじきの炒り煮	鬼クッキー	553.3(502.9)	米、小麦粉、上白糖、 ショートニング、 パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、いわしすり身、 バター、だし水煮、 牛乳、油揚げ、 赤みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、なばな、 こまつな、ひじき、 しょうが、あおのり	花かつお、しょうゆ、 酒、だし昆布、食塩
				19.1(18.5)				

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。