



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	土	カレーうどん オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、あげ、かまぼこ、ネギ、カレールウ、オレンジ	お菓子 ヤクルト
3	月	ご飯 鶏のつくね焼き 野菜炒め、大根のみそ汁	米、鶏肉、玉ねぎ、ひじき、卵、パン粉、えのき茸、片栗粉、ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、もやし、コンソメ、大根、人参、わかめ、みそ	★ラスク 牛乳
4	火	バターロールパン 酢鶏、ちくわのごま和え 豆腐とえのきのスープ	バターロールパン、鶏肉、生姜、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、じゃが芋、椎茸、ケチャップ、ちくわ、もやし、ほうれん草、ごま、豆腐、青梗菜、えのき茸	ヨーグルト せんべい お茶
5	水	おにぎりの日 ちくわの2色揚げ ミモザサラダ、春雨スープ	ちくわ、小麦粉、青のり、カレー粉、じゃが芋、きゅうり、卵、人参、マヨネーズ、豚肉、春雨、青梗菜、玉ねぎ、中華スープ	★ジャムサンド 牛乳
6	木	ご飯 じゃが芋の炒め煮 しらす和え、豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん、片栗粉、しらす、キャベツ、きゅうり、豆腐、えのき茸、ほうれん草、みそ	★大豆飴 えびせん 牛乳
7	金	大豆入りキーマカレー ごぼうサラダ ゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、大豆水煮、人参、ピーマン、リンゴ、コンソメ、カレールウ、ソース、ケチャップ、バター、ハム、キャベツ、きゅうり、ごぼう、マヨネーズ、ゼリー	せんべい ビスコ ヤクルト
8	土	野菜ラーメン ヨーグルト	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、筍、もやし、大蒜、生姜、なると、中華スープ、ヨーグルト	お菓子 ヤクルト
10	月	ご飯 肉豆腐、さわやか漬け あげとじゃが芋のみそ汁	米、牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しらたき、えのき茸、いんげん、キャベツ、きゅうり、パイン缶、あげ、じゃが芋、わかめ、みそ	みかんクレープ 牛乳
11	火	ミルクロールパン 豚肉の生姜焼き、トマト ポテトサラダ、スープ	ミルクロールパン、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、生姜、ハム、じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、トマト、豆腐、もやし、ほうれん草、人参	せんべい ウエハース 牛乳
12	水	おにぎりの日 オムレツミートソースがけ ツナサラダ、野菜スープ	卵、豚肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン、コンソメ	★かたつむりケーキ 牛乳
13	木	ご飯 白身魚のカレー揚げ 甘酢和え、澄まし汁	米、赤魚、カレー粉、小麦粉、かにかま、もやし、きゅうり、わかめ、みかん缶、鶏ささみ、片栗粉、大根、小松菜、人参	★フルーチェ お茶
14	金	コッペパン ハンバーグ グリーンサラダ、シチュー	コッペパン、合いびき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、ソース、ケチャップ、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、鶏肉、南瓜、玉ねぎ、コンソメ、牛乳、シチュールウ	ビスケット ヤクルト
15	土	焼きそば ゼリー	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ソース、コンソメ	お菓子 ヤクルト



日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	月	バターロールパン プルコギ、野菜のレモン和え 豆腐のスープ	バターロールパン、豚肉、春雨、大蒜、生姜、ごま油、玉ねぎ、もやし、ピーマン、ごま、キャベツ、きゅうり、人参、レモン汁、かにかま、豆腐、干し椎茸、中華スープ	バウムクーヘン 牛乳
18	火	ご飯 厚揚げの中華風煮、みそ汁 切り干し大根の和え物	米、厚揚げ、玉ねぎ、豚肉、人参、たけのこ、ごま油、みそ、ちくわ、切り干し大根、きゅうり、ごま、豚肉、えのき茸、キャベツ	★チーズクッペ 牛乳
19	水	おにぎりの日 白身魚のフライ 和え物、なめこのみそ汁	(冷)白身魚フライ、ソース、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、豆腐、青梗菜、なめこ、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
20	木	ミルクロールパン 八宝菜、スープ 中華きゅうり、パイナップル	ミルクロールパン、豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、白菜、なると、中華スープ、片栗粉、きゅうり、ごま油、ごま、ベーコン、春雨、わかめ、玉ねぎ、コンソメ、パイナップル	あじさいゼリー クラッカー 牛乳
21	金	ご飯 キャベツメンチカツ ひじきサラダ、豚汁	米、(冷)キャベツメンチカツ、ケチャップ、かにかま、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、すりごま、豚肉、豆腐、大根、玉ねぎ、小松菜、みそ	★たい焼き ヤクルト
22	土	五目うどん バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ねぎ、あげ、バナナ	お菓子 ヤクルト
24	月	ご飯 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ、みそ汁	米、鶏肉、生姜、ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、パプリカ、コーン、マヨネーズ、ふかし、玉ねぎ、小松菜、しめじ、みそ	★あげパン 牛乳
25	火	コッペパン 冷しゃぶ(ごまだれ) じゃが芋のカレー炒め、スープ	コッペパン、豚肉、みそ、すりごま、もやし、キャベツ、トマト、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、ベーコン、クリームコーン、コーン、牛乳、コンソメ、パセリ	★マシュマロサンド 牛乳
26	水	おにぎりの日 魚のみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物、かきたま汁	赤魚、マヨネーズ、みそ、高野豆腐、あげ、人参、しめじ、いんげん、卵、小松菜、玉ねぎ、えのき茸	スティックチーズ ビスケット 牛乳
27	木	バターロールパン かにかま、南瓜サラダ ブロッコリー、ワンタンスープ	バターロールパン、(冷)かにかま、南瓜、きゅうり、マヨネーズ、ブロッコリー、ワンタン、青梗菜、玉ねぎ、人参、椎茸、中華スープ	★フルーチェ お茶
28	金	ご飯 鶏のから揚げ 春雨炒め、大根のみそ汁	米、鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、豚肉、もやし、卵、たけのこ、人参、なると、春雨、椎茸、中華スープ、上げ、大根、小松菜、みそ	チーズ蒸しパン ヤクルト
29	土	コーン入りラーメン ヨーグルト	中華麺、豚肉、青梗菜、キャベツ、もやし、なると、ネギ、生姜、大蒜、中華スープ、ヨーグルト	お菓子 ヤクルト

* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、味噌、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干し)

* 6月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23.4g、脂質19g、塩分1.8g、エネルギー553kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.7g、脂質15.3g、塩分1.4g、エネルギー440kcal

* 行事等により献立が変更することがあります。

* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

