

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 月	黒米枝豆ごはん ささ身磯揚げ 唐揚げ（15日） カリフラワーマリネ 切干大根とひじきの煮物 お麩のみそ汁	白米 胚芽米 黒米 えだまめ 食塩 酒/とり肉 しょうゆ 本みりん 酒 あおのり 小麦粉 塩 なたね油/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油(15日) /カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/切り干しだいこん ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/麩 たまねぎ えのきたけ みそ ほうれんそう/かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん/干しぶどう/河内晩柑/牛乳	スイートパンプキン レーズン くだもの 牛乳	ツナマヨトースト くだもの 麦茶
02 16 30 火	シーフードカレー ハヤシライス（30日） もやし和え マカロニサラダ かぶ豆腐スープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ほたて貝柱 えび(幼児のみ) かじき(乳児のみ) たまねぎ じゃがいも しめじ おくら トマト しょうが ニンニク 塩 カレールウ なたね油/白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 豚肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルー（30日） / もやし きゅうり こまつな 赤ピーマン しょうゆ りんご酢 三温糖/マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 塩 ノンエッグマヨネーズ/かぶ豆腐 たまねぎ こんぶ 洋風スープ 塩 片栗粉 かぶ葉/せんべい/ポップコーン なたね油 塩/ぶどう/牛乳	小丸せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 水	ごはん 高野豆腐チャンプルー じゃこサラダ バイクドパンプキン 大根なめこのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ こま油 卵 塩 なたね油 こまつな/きゅうり しらす干し しそ なたね油 りんご酢 塩/かぼちゃ オリーブ油 塩 あおのり/だいこん なめこ ねぎ みそ おくら/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 塩 たまねぎ ケチャップ オリーブ油 ミントマト ツナ ホールコーン チーズ/にほし/バナナ/牛乳	手作りピザ いりこ くだもの 牛乳	フライドポテト くだもの 麦茶
04 木	ごはん 鮭の香味焼き かぶのピクルス いんげんソテー 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 酒 塩 みそ 白ごま しょうゆ 酒 三温糖 こま油 なたね油/かぶ 赤かぶ きゅうり かぶ葉 りんご酢 三温糖 塩/いんげん 塩 なたね油/ぶた肉 だいこん しめじ こぼう にんじん こんにやく(1歳除去) ねぎ みそ/食パン 生クリーム ヨーグルト 三温糖 みかん バナナ 蒸し切干しいも/河内晩柑/牛乳	フルーツサンド 干し芋 くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
05 19 金	丸パン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ アスパラフリッター チャウダー	プチブル/ぶた肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳 なたね油/キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/グリーンアスパラガス 小麦粉 なたね油 塩 /クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん じゃがいも なたね油 豆乳 こんぶ 塩 洋風スープ チンゲンサイ/米こんぶ 塩 しらす干し こまつな こま油 焼のり/そらまめ/メロン/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり そら豆 くだもの 麦茶	焼きそば くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 小松菜油揚げおかか和え なすのみそ炒め もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/じゃがいも ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉 いんげん/こまつな 油あげ しょうゆ 三温糖 にんじん しょうゆ かつお節/なす ピーマン みそ 本みりん 三温糖 こま油/もやし たまねぎ しめじ みそ/干うどん なつとう きゅうり ねぎ しょうゆ 酒 塩 だし汁/チーズ/バナナ/麦茶	冷やし納豆うどん チーズ くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
08 月	肉みそあんかけうどん 大豆チーズのサラダ じゃが芋カレー炒め 卵とレタスのスープ	干うどん とり肉 にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ なたね油 みそ 砂糖 だし汁 片栗粉/だいたす チーズ きゅうり にんじん 塩 なたね油 りんご酢 /じゃがいも いんげん 塩 カレー粉 なたね油/卵 レタス 干しいたけ こんぶ 塩 洋風スープ 片栗粉/白米 炊き込みわかめ 焼のり/こぼう 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/メロン/麦茶	わかめおにぎり 揚げごぼう くだもの 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
09 23 火	ごはん ホタテの卵焼甘酢あん 小松菜ひじきサラダ 車麩のかつ かぶみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 だし汁 塩 ほたて貝柱 たけのこ 干しいたけ さやえんどう ねぎ なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ こま油/麩 しょうゆ 三温糖 だし汁 小麦粉 なたね油/かぶ ねぎ みそ かぶの葉/じゃがいも バター 塩 あおのり/にほし水 あめ水 しょうゆ 白いりこま/ぶどう/牛乳	じゃがバター 田作り風いりこ くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
10 24 水	マーボー豆腐丼 三色塩ナムル 人参のしりしりー わかめきのこすまし汁	精白米 胚芽米 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 塩 なたね油 こま油 片栗粉/もやし ほうれんそう 赤ピーマン 塩 白ごま こま油/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ わかめ だし汁 だし しょうゆ 塩/マカロニ たまねぎ しめじ なす コーン ホールトマト 塩 なたね油 小麦粉 なたね油 ほたて貝柱 豆乳 パン粉 チーズ/干しぶどう/河内晩柑/牛乳	トマトグラタン レーズン くだもの 牛乳	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
11 25 木	ごはん あじのかば焼き 春雨サラダ トマトの香りサラダ 豆腐とぶのりみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ(かれい1歳) 塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/はるさめ キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 こま油 白ごま 三温糖/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 塩/豆腐 ぶのり ねぎ みそ/ヨーグルト みかん バナナ ブルーベリー/食パン バター 白ごま あおのり/麦茶	フルーツヨーグルト ごまラスク 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
12 26 金	ごはん 鶏肉と根菜のごまみそ煮 きゅうりの変わり漬け オクラ納豆和え きゅうのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 こぼう なたね油 だいこん にんじん さといも れんこん 干しいたけ みそ 砂糖 本みりん しょうゆ 白ごま/きゅうり こま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/なつとう おくら しょうゆ あおのり/キャベツ たまねぎ しめじ みそ/小麦粉 三温糖 A-ケツパダ- バター 卵 牛乳 レモン なたね油 きなこ 粉黒糖/干しえび(いりこ1歳) /メロン/牛乳	きなこドーナツ あみえび くだもの 牛乳	ゆうやけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	ごはん かじき梅みそ焼き 大根海苔酢和え れんこん塩炒め じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/だいこん きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり 佃煮 なたね油 三温糖/れんこん 塩 なたね油/じゃがいも たまねぎ みそ こまつな/ねじり棒/バナナ/チーズ/牛乳	揚げせんべい チーズ くだもの 牛乳	黒糖蒸しパン くだもの 麦茶
22 木	ナポリタン 大豆とチーズのサラダ きのこマリネ 卵とレタスのスープ	スパゲティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ なたね油 ホールトマト ケチャップ 塩 だいたす チーズ きゅうり にんじん 塩 なたね油 りんご酢/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ/卵 レタス 干しいたけ こんぶ 塩 洋風スープ 片栗粉/胚芽米 ツナ しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/こぼう 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 白ごま/メロン/麦茶	ツナおにぎり 揚げごぼう くだもの 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
18 火	(お楽しみ給食) チキンピラフ かじきフライ ブロッコリーサラダ 根菜きのこのグリル 人参の甘煮 ミネストローネ	米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン 卵 洋風スープ 塩 なたね油/かじき 塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 クリームコーン コーン ヨーグルト ノンエッグマヨネーズ らっきょう /ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/れんこん かぶ まいたけ スズキニ 塩 オリーブ油 /にんじん 砂糖 食塩/にんじん たまねぎ ベーコン レタス 塩 洋風スープ こんぶ トマト/アーモンド 牛乳 生クリーム アガー 砂糖 みかん メロン バナナ/牛乳 生クリーム アガー 砂糖(乳児) バナナ/ウエハース/麦茶	杏仁フルーツ (幼児) 牛乳プリン (乳児) ウエハース 麦茶	菜飯おにぎり くだもの 麦茶

今月のくだものは、メロン、ぶどう、河内晩柑、バナナなどを使用します。

6月の平均栄養量(幼児)
エネルギー561Kcal
たんぱく質19.2g 脂質17.1g
食塩1.9g

