

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 水	ごはん さわらのみそ煮 もやしのサラダ きゃべつ桜えび炒め なすのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さわら しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/もやし きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ たまねぎ 干しえび(0.1歳除去) 食塩 なたね油/なす たまねぎ 米みそ/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/干しぶどう/バナナ/牛乳	じゃが芋ボール揚げ レーズン くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
02 30 木	枝豆とじゃこの御飯 豚肉とだけのご炒め ツナサラダ 春雨スープ	精白米 えだまめ にんじん しらす 三温糖 本みりん しょうゆ 食塩 酒/ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 しょうが なたね油 たまねぎ もやし だけのご 赤ピーマン しょうゆ 食塩 ごま油/きゅうり だいこん かいわれだいこん ツナ缶 しょうゆ りんご酢/はるさめ キャベツ ねぎ こんぶだし 食塩 洋風スープ ごま油/牛乳 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/とうもろこし 食塩/なつみかん/牛乳	ミルクくずもち とうもろこし くだもの 牛乳	塩せんべい くだもの 麦茶
03 17 金	ごはん かれいのごまみそ焼き 小松菜ひじきサラダ れんこん揚げ 豆腐とあおさみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれい 食塩 酒 米みそ 白すりごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/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 ごま油/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/豆腐 たまねぎ あおさ 米みそ/食パン/バター たまねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ/干しえび(0.1歳いりこ)/メロン/牛乳	ピザトースト あみえび くだもの 牛乳	なめしおにぎり くだもの 麦茶
04 18 土	けんちんうどん 豆腐ステーキホタテあん いんげんのごま和え くだもの	干しうどん とり肉 さといも だいこん ごぼう にんじん ねぎ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶだし/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて缶 しょうゆ 三温糖 酒 かつおだし汁 片栗粉 チンゲンサイ/いんげん にんじん しょうゆ 三温糖 白すりごま/バナナ/精白米 鮭 食塩 酒 しょうゆ こんぶだし あおのり 焼のり/いもかりんとう/オレンジ/麦茶	さけのおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
06 20 月	ゆかりごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け だけのごみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび うめしそ ぶりかけ/生揚げ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 米みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白すりごま 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/だけのご ねぎ カットわかめ 米みそ/ビスケット/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/バナナ/牛乳	ビスケット 揚げマカロニ くだもの 牛乳	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
07 21 火	ごはん あじのかば焼き 中華和え オクラ納豆和え 切干大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじかれい(0.1歳) 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/にんじん もやし こまつな しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/なつとう おくら しょうゆ あおのり/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/米粉めん ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 米みそ しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁/チーズ/びわ/麦茶	シャーシャーうどん チーズ くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶
08 22 水	ふわふわ親子丼 大根サラダ ブロッコリー炒め しめじのみそ汁	精白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース/だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 食塩/ブロッコリー にんじん 食塩 なたね油/しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ/小麦粉 三温糖 バター/キウイ/バナナ/バター 豆乳 干しぶどう/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/オレンジ/牛乳	レーズンスコーン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
09 23 木	丸パン 鮭と新じゃが芋のグラタン フレンチサラダ スナップえんどうのソテー トマトとベーコンのスープ	丸パン/じゃがいも 鮭 酒 食塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉/バター 粉チーズ パン粉/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/スナップえんどう コーン/バター 食塩/トマト たまねぎ ベーコン なたね油 こんぶだし 洋風スープ 食塩/胚芽米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶだし こまつな 焼のり/ウエハース/バナナ/麦茶	ひじきおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん ホイコーロー風 トマトのしらす和え 人參フライ ワンタンスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 キャベツ だけのご にんじん ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油/トマト きゅうり しらす 干しりんご酢 なたね油 しょうゆ/にんじん 小麦粉/パン粉 なたね油 食塩/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ かつお節 こんぶだし しょうゆ 食塩 ごま油 チンゲンサイ/かぼちゃ/バター 三温糖 生クリーム 本みりん/ポップコーン なたね油 食塩/メロン/牛乳	スイートパンプキン ポップコーン くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
11 25 土	ごはん 鶏肉入り五目豆 さつま芋のサラダ かぶとねぎのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいず とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 三温糖/さつまいも きゅうり 干しぶどう 食塩 ノンエッグマヨネーズ/かぶ ねぎ 米みそ かぶ葉/食パン/バター 粉チーズ 干しえび(0.1歳しらす) あおのり/おしゃぶりこんぶ/なつみかん/牛乳	えびラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	チキンスープ くだもの 麦茶
13 27 月	ごはん 豆腐の真砂揚げ ブロッコリーナムル 人參ごまみそ炒め じゃが芋となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 えび かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油/にんじん 米みそ 本みりん 白すりごま なたね油/じゃがいも たまねぎ なめこ 米みそ/塩せんべい/えだまめ 食塩/バナナ/牛乳	塩せんべい 枝豆 くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
14 28 火	ドライカレーライス 大豆とチーズのサラダ ごぼうのみそ煮 かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト缶 ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/だいず チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶだし/卵 ねぎ こんぶだし かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みかん缶 バナナブルーベリー/精白米 ぶりかけ 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト ぶりかけおにぎり 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
15 水	ごはん かじきのみそ煮 もやしのサラダ きゃべつ桜えび炒め なすのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/もやし きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ たまねぎ 干しえび(0.1歳除去) 食塩 なたね油/なす たまねぎ 米みそ/じゃがいも 粉チーズ 片栗粉 食塩 あおのり なたね油/干しぶどう/バナナ/牛乳	じゃが芋もち レーズン くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
16 木	(お楽しみ給食) はたてのピラフ きゃべつ豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きのこマリネ ミネストローネ	精白米 酒 ほたて貝柱缶 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油/とり肉 豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん パン粉 食塩 こしょう なたね油 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/にんじん たまねぎ レタス 食塩 洋風スープ こんぶだし/卵 三温糖 なたね油 米粉 きなこ バター/キウイ/バナナ/なつみかん オレンジジュース/メロン/麦茶	夏みかんの パウンドケーキ メロン 麦茶	甘辛せんべい くだもの 麦茶

☆1,2歳は午前おやつとして牛乳（水・土曜日は豆乳）を飲みます。

☆くだものは、メロン、バナナ、オレンジ、夏みかん、ブルーベリー、びわなどを使用します。

6月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 567 Kcal

たんぱく質 20.6 g 脂質 17.4 g

食塩 1.8 g