

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 木	ひじきごはん 車麩のかつ風 きゃべつのナムル マカロニサラダ 豚汁	精白米 ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩/麩しょうゆ 三温糖 だし汁 小麦粉 パン粉 なたね油/キャベツ もやしにんじん しょうゆりんご 酢 三温糖 ごま油 白ごま/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/ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/食パン パ ター いちごジャム/そらまめ 食塩/りんご/牛乳	ジャムサンド そら豆 くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
02 30 金	ごはん あじのかば焼き 春雨サラダ ニラ納豆和え お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/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/はるさ め キャベツ きゅうり みかん しょうゆりんご酢 三温糖 ごま油/なっとう にら しょうゆ あおりの 酢 たまねぎ みそ こまつな/小麦粉 三温糖 べー クパウダ - パター 豆乳 パセリ/干しぶどう/メロン/牛乳	グリーンスコーン レーズン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
03 17 土	ごはん 豚肉とたけのこ炒め きゅうりわかめサラダ かぼちゃみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 しょうが なたね油 たまねぎ もやし たけのこ 赤ピーマン しょうゆ 食塩 ごま油/きゅうり わかめ ほたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/かぼ ちゃ たまねぎ みそ ほうれんそう/スパゲティ たまねぎ ツナ ピーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/チーズ/バナナ/麦茶	和風スパゲッティ チーズ くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
05 19 月	ゆかりごはん 魚すり身ふわわ卵焼き 大根サラダ たたきごぼう 豆腐なめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび カルシウムふりかけ うめしそ/卵 白身魚すり身 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 だし汁 なたね油/ だいこん きゅうり こまつな にんじん 鶏ささ身 しょうゆりんご酢 三温糖/ごぼう 三 温糖 しょうゆ こんぶ/白ごま 木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ/白玉粉 牛乳 粉チーズ な たね油 食塩/金時まめ 三温糖 しょうゆ/デコボン 牛乳	もちもちパン 煮豆 くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん ひりゅうず カリフラワーマリネ 切干大根麩の煮物 もやしみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 豆腐 しょうが にんじん ひじき なたね油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油/カリフラ ワー、ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/切干だいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ みそ/かぼちゃ パ ター 三温糖 生クリーム 本みりん/にぼし/りんご/牛乳	スイートパンフキン いりこ くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
07 21 水	三色丼 コーンサラダ トマトの香りサラダ じゃが芋みそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね 油 にんじん 三温糖 いんげん/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 /じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/精白米 こんぶ あおりの しょう ゆ 本みりん/ヨーグルト/メロン	焼きおにぎり ヨーグルト くだもの 麦茶	冷麦 麦茶 くだもの
08 木	ごはん 鮭めし焼き 小松菜ごま和え ブロッコリー揚げ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 酒 食塩 うめほし みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白ご ま/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/キャベツ たまねぎ しめじ みそ/ 小麦粉 米粉 卵 とり肉 キャベツ にら あおりの 削り節 中濃ソース なた ね油/干しぶどう/バナナ/牛乳	お好み焼き レーズン くだもの 牛乳	ビスケット くだもの 麦茶
09 23 金	ごはん 高野豆腐ごまみそ煮 二色変わり漬け かぶみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 じゃがいも ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょう が なたね油 白ごま 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/かぶ たまねぎ みそ かぶ葉/ロールパン なたね油 きな こ 三温糖/おしゃぶりこんぶ/デコボン/牛乳	揚げパン おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	コーンおにぎり くだもの 麦茶
10 24 土	肉みそあんかけうどん 豆菜サラダ じゃが芋きんぴら わかめすまし汁	干しうどん 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/こまつな きゅうり にんじん だいず ツナ りんご酢 しょう ゆ 砂糖 ごま油/さつまいも ピーマン 食塩 白ごま なたね油/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/胚芽米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつ な ごま油 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
12 26 月	ごはん かわいいごまみそ焼き 小松菜磯和え エリンギ磯部揚げ 切干大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かかれい 食塩 酒 みそ 白 ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/ エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩 あおりの/切干だいこん たまねぎ えのき だけ 油あげ みそ こまつな/クッキー/ポップコーン なたね油 食塩/パナ ナ/牛乳	クッキー ポップコーン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
13 27 火	ドライカレー 三色塩ナムル かぼちゃの煮物 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 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/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/かぼちゃ しょう ゆ 三温糖/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/アガー 三温糖 水 り んご バナナ みかん りんごジュース/精白米 みそ 本みりん 三温糖 白ごま なたね油 /麦茶	フルーツポンチ ごへいもち 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
14 28 水	ごはん さばみそ煮 パリパリサラダ 若布と人参炒め 豆腐ふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さばかじき (0.1歳) しょうが みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/だいこん キャベツ きゅうり 油あげ なたね油 りん ご酢 食塩 しょうゆ ごま油/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/豆腐 たまねぎ ふのり 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/に ぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/デコボン/牛乳	じゃが芋ボール揚げ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
15 木	ひじきごはん つくねハンバーグ きゃべつナムル マカロニサラダ 沢煮みそ碗	精白米 こんぶ ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩/と り肉 豆腐 たまねぎ にんじん パン粉 食塩 なたね油 だし汁 しょうゆ 本みりん 片 栗粉/キャベツ もやしにんじん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/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/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほたて みそ/食パン パター メープルシロップ/そらまめ 食塩/りんご/牛乳	メープルトースト そら豆 くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
16 金	ごはん じゃこかき揚げ 春雨サラダ ニラ納豆和え おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/しらす干し たまねぎ にんじん あおりの 小麦粉 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう にら しょうゆ あおりの/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/小麦粉 三温糖 べー クパウダ - パター だ いす チーズ 粉チーズ/干しぶどう/メロン/牛乳	チーズスコーン レーズン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
22 木	(お楽しみ給食) 枝豆とじゃこの御飯 鶏唐揚げ ブロッコリーごま和え じゃが芋カレー炒め お麩のすまし汁	精白米 えだまめ にんじん しらす干し 三温糖 本みりん しょうゆ 食塩 酒/とり肉/ しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま じゃがいも ピーマン 食塩 カレー粉 なたね油 麩 えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩 小麦粉 砂糖 サラダ油 卵 にんじん べー クパウダ - 食塩 干し ぶどう シナモン いり大豆 チーズレモン メープルシロップ メロン/麦茶	キャロットケーキ くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆くだものは、メロン、バナナ、りんご、きよみ、デコボンなどを使用します。
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

6月の平均栄養量（幼児）
 エネルギー 569Kcal
 たんぱく質 19.9g 脂質 17.8g
 食塩 1.8g