

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1,2歳児 おやつ 3,4,5歳児 おやつ	補食	
		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			
01 (月)	ごはん みそ汁 鶏のねぎ味噌焼き もやしとピーマンの炒め物	にんじんの甘煮	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	もやし、さくらんぼ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	ホットケーキ 牛乳 果物 ホットケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
02 (火)	レーズンボール マカロニスープ チキンディアブロ風 もやしサラダ	さつまいものオレンジ煮	レーズンボール、米、さつまいも、マカロニ、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、オレングジュース、玉ねぎ、きゅうり	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
03 (水)	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 茹でそらまめ		うどん、三温糖、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、卵、竹輪、生クリーム	かぼちゃ、そら豆、さくらんぼ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	焼き込みごはん
04 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜サラダ	アスパラのお浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、油、コーンフレーク、パン粉、小町麩、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ベーコン、高野豆腐	小松菜、キャベツ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、にんじん、干しぶどう	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 (金)	牛乳パン ミネストローネ 魚のカレー風味焼き ハワイアンサラダ	いんげんのおかか和え	牛乳パン、蒸し中華めん、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、バター、三温糖	牛乳、さわら、ベーコン、大豆、チーズ、かつお節、さわら	キャベツ、レタス、トマト、さやいんげん、きゅうり、もやし、パイナップル、玉ねぎ、にんじ	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	 ジャムサンド
06 (土)	ごはん みそ汁 和風煮物 ポイルいんげん		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、わかめ、グリーンピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 (月)	わかめごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え	さつまいものミルク煮	米、食パン、さつまいも、三温糖、バター、じゃがいも	牛乳、かじき、卵、みそ、かつお節、かじき	メロン、小松菜、大根、にんじん、万能ねぎ、玉ねぎ	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 (火)	ジャムサンド たまごスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルブロッコリー		食パン、小麦粉、三温糖、バター、油、バター、片栗粉、食パン	牛乳、鶏肉もも、卵、ヨーグルト	さくらんぼ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、トマト、いちごジャム、ピーマン、レモン	ヨーグルトマフィン 牛乳 果物 ヨーグルトマフィン 牛乳 果物	焼き込みごはん
10 (水)	ブリオッシュ 豆腐スープ 鶏照り焼きバーグ スナップえんどうのサラダ	マカロニケチャップ炒め	ワッフル、ブリオッシュ、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、小麦粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、えんどう	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	焼き込みごはん
11 (木)	カレースパゲティ コンソメスープ キャベツとツナのサラダ ポイルウインナー		スパゲティ、白玉粉、上新粉、油、小町麩、三温糖、米	牛乳、豚肉、ウインナー、ゆであずき、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、よもぎ	わかめおにぎり 牛乳 よもぎ団子 牛乳	ジャムサンド
12 (金)	ごはん すまし汁 豚のしょうが焼き 五目煮豆	人参みそバターきんぴら	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、大豆、チーズ、みそ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、三つ葉、しめじ、たけのこ、さやいんげん、ひじき	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	 マーガリンサンド
13 (土)	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え		米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、よもぎ	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	焼きおにぎり
15 (月)	バターロール コンソメスープ ポークソテー ひじきサラダ	キャベツとコーンのソテー	パン、米、マヨネーズ、油、小町麩、バター、ごま	牛乳、豚肉、ほたて、ツナ、油揚げ	キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、とうもろこし、さやえんどう、しいたけ、ひじき	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
16 (火)	肉みそスパゲティ もやしスープ ジャーマンポテト ポイルいんげん		スパゲティ、じゃがいも、春巻の皮、油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、ハム	玉ねぎ、夏みかん、ほうれん草、もやし、さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、ピーマ	チーズ揚げ 牛乳 スープ 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物	焼き込みごはん
17 (水)	ごはん みそ汁 あじフライ 青菜のツナレモン醤油和え	かぼちゃの甘煮	米、ビスケット、三温糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ、豆腐、カルピス、卵、みそ、ツナ、あじ	かぼちゃ、ほうれん草、りんごジュース、ぶどうジュース、万能ねぎ、寒天、レモン	あじさいゼリー 牛乳 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 ビスケット	マーガリンサンド

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1,2歳児 おやつ 3,4,5歳児 おやつ	補食
		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		
18 (木)	きなこサンド レタススープ 鶏肉の磯部焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え	さつま芋のレーズン煮 食パン、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、マーガリン、バター、食パン	牛乳、鶏肉、ベーコン、竹輪、きな粉	メロン、きゅうり、レタス、玉ねぎ、にんじん、干しぶどう、わかめ、青のり	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ブアマンケーキ 牛乳 果物	炊き込みごはん
19 (金)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんのグラッセ	米、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、バター、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、グリーンアスパラ、もやし、玉ねぎ、万能ねぎ、かぶ、かぶ	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	ジャムサンド
20 (土)	ごはん みそ汁 和風煮物 ポイルいんげん	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、わかめ、グリーンピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 (月)	味噌うどん かぼちゃのそぼろ煮 キャンディチーズ	うどん、油、三温糖	ヨーグルト、豚肉、豚肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、桃、みかん、バナナ、大根、パインアップル、玉ねぎ、キウイ、しいたけ、にんじん、さ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みごはん
23 (火)	バターボール ズッキーニスープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ	人参とえのきの中華サラダ バターボール、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、粉糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、おから、卵、チーズ、鮭	キャベツ、ズッキーニ、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	おからドーナツ 牛乳 おからドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
24 (水)	牛乳パン トマトスープ ポークピカタ パンサンスー	かぼちゃのミルク煮 牛乳パン、スパゲティ、春雨、三温糖、小麦粉、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豚肉、しらす、チーズ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、トマト、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	炊き込みごはん
25 (木)	ハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、メロン、にんじん、トマト、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ、しいたけ、わかめ、グ	スコーン 牛乳 果物 スコーン 牛乳 果物	ジャムサンド
26 (金)	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ 小松菜ナムル	ブロッコリーサラダ 米、ロールパン、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、チーズ、みそ、ベーコン	小松菜、ブロッコリー、しめじ、にんじん、わかめ、チンゲン菜、玉ねぎ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	マーガリンサンド
27 (土)	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
29 (月)	ごはん すまし汁 松風焼き きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え 米、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ごぼう、ブロッコリー、玉ねぎ、三つ葉、しめじ、にんじん、青のり	白パン 牛乳 白パン 牛乳	ジャムサンド
30 (火)	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切り昆布の煮付け	三色ごま和え 米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油、油、ごま	牛乳、いわし、豆腐、卵、みそ、はんぺん、竹輪	キャベツ、ねぎ、にんじん、パインアップル、小松菜、ごぼう、昆布、万能ねぎ、のり、ひじき	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価 以上児 未満児

エネルギー580Kcal 蛋白質 22.5g
エネルギー 512Kcal 蛋白質 20.5g

脂質 20.3g 鉄分 2mg
脂質 19.5g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆10日はお誕生日おやつです。



6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。