6 月 の 献 立 表

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 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
2日（月）	ごはん さけのみそ焼き 具だくさんきんぴら すまし汁(豆腐・わかめ)	ミルク スコーン	580.2(442.2) 26.0(18.6) 17.5(12.3) 1.4(1.0)	米、砂糖、○油、ごま油、ごま	さけ、○牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	むきごぼう、にんじん、しらたき、えのきたけ、いんげん、しめじ、わかめ(乾)、◎バナナ
3日（火）	タンメン 肉団子 チーズ	お茶 きな粉サンド	577.6(514.1) 27.2(21.1) 19.7(15.3) 1.6(1.4)	ゆで中華めん、○食パン、片栗粉、パン粉、ごま油、○砂糖、砂糖	鶏がらスープ、豚小間、豚ひき肉、鶏ひき肉、○無塩バター、○きな粉	◎りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、しいたけ
4日（水）	ごはん 豚のみそ炒め わかめサラダ かきたま汁(卵・みつば) (ア)すまし汁	お茶 ヨーグルトケーキ	514.6(528.1) 17.8(17.5) 14.7(13.9) 1.2(1.5)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、◎コーンフレーク	豚小間、豚肉(ばら)、卵、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、テンメンジャン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、○ブルーベリージャム、ピーマン、きゅうり、みつば、にんにく、わかめ(乾)
5日（木）	ロールパン(未)ごはん チキントマトソース ひじきサラダ スープ(コーン・にんじん)	お茶 おにぎり (未)サンドパン	468.2(446.0) 19.3(15.8) 13.8(12.2) 2.0(1.9)	ロールパン、○米、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、米、○ロールパン	鶏もも肉、ベーコン、○かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ダイストマト、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、ひじき、にんにく、○いちごジャム
6日（金）	豚丼 いんげんの胡麻和え みそ汁(ふ・たまねぎ)	ヤクルト チーズパン	592.9(465.0) 23.0(16.8) 16.6(11.7) 2.0(1.4)	米、砂糖、○マヨネーズ、油、焼ふ、○オリーブ油、すりごま、ごま	○ヤクルト、豚小間、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○サラダチーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、いんげん、わかめ(乾)、◎バナナ
9日（月）	ごはん 白身魚のケチャップ和え もやしの中華炒め スープ(きのこ・ねぎ)	ミルク マカロニココア	500.0(386.1) 18.8(13.6) 13.6(9.6) 1.3(0.9)	米、小麦粉、○マカロニ、片栗粉、油、○油、ごま油、砂糖	メルルーサ、○牛乳、鶏がらスープ	もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にら、ねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、◎バナナ
10日（火）	焼きそば たまご焼き (ア)魚のピザ焼き スープ(わかめ・コーン)	お茶 ツナサンド	533.5(453.3) 24.2(17.6) 21.2(15.1) 2.2(1.7)	焼きそばめん、○食パン、油、○マヨネーズ	卵、豚小間、鶏ひき肉、○ツナ油漬缶	◎りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、あさつき、わかめ(乾)
11日（水）	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの浅漬け みそ汁(豆腐・ねぎ)	ゼリー せんべい	640.5(616.2) 15.9(16.1) 15.0(14.0) 1.7(1.9)	米、じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油、◎コーンフレーク	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しらたき、みつば、グリンピース(冷凍)
12日（木）	ごはん 和風ハンバーグ 酢の物 みそ汁(生揚げ・たまねぎ)	お茶 マシュマロフレーク	516.6(427.4) 19.3(14.7) 18.7(14.6) 1.7(1.3)	米、○コーンフレーク、はるさめ、砂糖、パン粉、ごま、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ(乾)
13日（金）	マーボー丼 中華サラダ スープ(ワンタン・にら)	ヤクルト ピザまん	577.5(454.2) 19.0(14.0) 17.6(12.4) 1.6(1.1)	米、ごま油、砂糖、ワンタンの皮、ごま	○ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、錦糸たまご、○牛乳、○ピザ用チーズ、鶏がらスープ、テンメンジャン	もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、○コーン(冷凍)、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にら、にんにく、しょうが、◎バナナ
14日（土）	ハヤシライス サラダ スープ(コーン・にんじん)	ヤクルト おかし	519.1(493.8) 15.2(13.1) 16.3(11.8) 1.9(1.8)	米、マヨネーズ、油	○ヤクルト、豚小間、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、◎オレンジ濃縮果汁
16日（月）	ごはん さわらの胡麻焼き 五目煮 かき玉汁(卵・えのき) (ア)すまし汁	ミルク クッキー	625.9(474.2) 27.5(19.7) 22.4(15.8) 1.4(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	さわら、○牛乳、卵、○無塩バター、凍り豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	むきごぼう、にんじん、たけのこ、しらたき、えのきたけ、みつば、◎バナナ
17日（火）	肉汁うどん おからサラダ ゼリー	お茶 クリームサンド	458.0(400.5) 16.7(12.3) 18.0(12.9) 1.6(1.3)	ゆでうどん、○食パン、マヨネーズ	豚肉(ばら)、豚小間、ツナ油漬缶、おから、○ホイップクリーム	◎りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、しいたけ、きゅうり
18日（水）	ごはん 鶏のレモンソース 豆腐サラダ スープ(もやし・ねぎ)	飲むヨーグルト せんべい	509.6(524.6) 21.1(19.8) 18.8(16.7) 1.2(1.6)	米、油、片栗粉、○砂糖、すりごま、砂糖、◎コーンフレーク	鶏もも肉、○牛乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、にんじん、きゅうり、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、レモン果汁
19日（木）	ロールパン(未)ごはん オムレツ (ア)魚のチーズ焼き ごぼうサラダ スープ(じゃがいも・にんじん)	お茶 おにぎり (未)サンドパン	464.3(476.1) 17.5(14.7) 21.5(19.2) 2.0(1.8)	○米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、米、○クロワッサン	卵、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、○しらす干し、かつお節	にんじん、むきごぼう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり、○いちごジャム・低糖度
20日（金）	タコライス 切干サラダ スープ(オクラ・コーン)	ヤクルト ウインナーパン	573.9(451.6) 17.9(13.2) 15.2(10.7) 1.7(1.2)	米、砂糖、ごま油、ごま	○ヤクルト、豚ひき肉、○牛乳、かにかまぼこ、○ウインナー、ピザ用チーズ	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、オクラ、◎バナナ
21日（土）	冷やし中華 鶏煮 くだもの	ヤクルト おかし	577.8(549.8) 27.1(21.9) 18.2(13.1) 1.9(1.8)	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、ごま	○ヤクルト、鶏もも肉、錦糸たまご、ハム、かにかまぼこ、鶏がらスープ	オレンジ、きゅうり、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
23日（月）	ごはん 鮭の塩こうじ 白和え みそ汁(豚肉・なめこ)	ミルク クラッカーサンド	564.9(431.6) 28.7(20.6) 16.1(11.3) 2.1(1.5)	米、米こうじ、砂糖、○メープルシロップ、ごま、すりごま	さけ、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、なめこ、しらたき、いんげん、あさつき、◎バナナ
24日（火）	ツナとトマトのスパゲティー チキンサラダ スープ(にんじん・たまねぎ)	お茶 ジャムサンド	473.4(411.3) 18.5(13.6) 14.1(10.2) 2.2(1.7)	○食パン、スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	鶏ささみ、ツナ油漬缶	◎りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ダイストマト、キャベツ、○いちごジャム、赤ピーマン、なす、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく
25日（水）	ごはん 生揚げの中華煮 はるさめサラダ スープ(にんじん・きのこ)	お茶 バナ粉	475.0(500.4) 17.9(17.5) 15.5(14.4) 1.3(1.6)	米、ごま油、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、すりごま、ごま、◎コーンフレーク	豚小間、生揚げ、卵、かにかまぼこ、○きな粉、鶏がらスープ、◎牛乳	○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、えのきたけ
26日（木） ♪お誕生会メニュー♪	アンパンマンカレー カラフルサラダ くだもの スープ(コーン・たまねぎ)	お茶 誕生日ケーキ	561.2(458.6) 18.5(14.1) 16.2(12.9) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ダイストマト、コーン(冷凍)、いんげん
27日（金）	焼き鳥丼 おかか和え みそ汁(ふ・わかめ)	ヤクルト みそむしぱん	565.6(445.8) 19.9(14.6) 14.8(10.5) 2.1(1.5)	米、焼ふ、砂糖、ごま、片栗粉、○砂糖、○すりごま	○ヤクルト、鶏もも小間、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、わかめ(乾)、◎バナナ
28日（土）	チャーハン ナムル ぎょうざスープ	ヤクルト おかし	594.1(546.3) 16.4(14.0) 20.4(14.6) 2.2(2.0)	米、ごま油、ごま、砂糖	○ヤクルト、卵、かまぼこ、鶏がらスープ	もやし、ねぎ、にんじん、いんげん、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
30日（月）	ごはん 赤魚の粕漬 ひじきの煮物 すまし汁	ミルク ラスク	512.2(413.6) 25.1(21.1) 14.2(10.6) 1.1(0.8)	米、○ロールパン、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	あかうお、○牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、○無塩バター	にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、◎バナナ

※材料の仕入れ等により、献立が変更する場合があります。ご了承下さい。
(ア)はアレルギーメニューです。

○未満児の朝おやつと主食○

(月)お茶・くだもの　／　ごはん
(火)ジュース・せんべい　／　麺類
(水)牛乳・コーンフレーク　／　ごはん
(木)お茶・ビスコ　／　ごはん
(金)お茶・くだもの　／　ごはん
(土)ジュース・クッキー　／　ごはん又は麺類

今月の目標

○こまめに水分補強をしましょう。

○夏バテをしない身体づくりをしましょう。

虫歯予防はできていますか？

6月4日は虫歯予防デーです。
乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いので永久歯やあごの発達にも影響します。
食後や就寝前の歯磨きを習慣づけて歯を守りましょう！

虫歯対

・定期的に歯科検診を
・よく噛んで食べましょう
・仕上げ磨きをしっかりと
・食べたら磨く習慣を