

6月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	481kcal	19.8	14.7	1.3
以上児	592kcal	22.3	17.3	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児	
							9時	15時		
1	土	チンジャオロース スパゲッティ-サラダ 野菜スープ グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト コンソメ	片栗粉 スパゲッティ- きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 筍 ピーマン 赤ピーマン きゅうり 大根 葱 えのき グレープフルーツ	豚煮 スープ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未429 以617	
3	月	親子煮 もやしとさばの和え物 田舎汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 さば水煮缶 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 きゅうり 椎茸 切りみつば 葱 もやし 南瓜 オレンジ	卵とじ もやし煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	425 574	
4	火	豚肉の磯辺焼 五目和え 小魚佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚肉 煮干し 油揚げ 味噌 スキム	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	生姜 のり ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき 玉葱 キウイ	豚煮 煮浸し	ヨーグルト	ミルクティー お菓子	367 573	
5	水	ミートグラタン ウインナー スティックサラダ キャベツスープ コッパン グレープフルーツ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ウインナー ヨーグルト コンソメ	マカロニ 薄力粉 パン粉 マヨネーズ コッパン	玉葱 人参 トマト きゅうり キャベツ 椎茸 グレープフルーツ	トマト煮 そば煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	487 578	
6	木	鯖のミルク味噌焼 ひじきの炒り煮 すいとん サンフルーツ ご飯	牛乳 さば 味噌 スキム 油揚げ 大豆 鶏肉 ヨーグルト	きび砂糖 薄力粉 ごま 米 押麦	トマト 切干し大根 葱 ひじき いんげん 椎茸 大根 人参 夏みかん バナナ	煮魚 ひじき煮	牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	465 606	
7	金	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト 卵	ごま油 片栗粉 米 押麦 薄力粉 きび砂糖	ほうれん草 もやし 人参 のり 玉葱 葱 オレンジ	肉豆腐 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト ココアがんづき	500 582	
8	土	チャプチェ ツナ和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 スキム	春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 しめじ ほうれん草 玉葱 バナナ	そば煮 野菜煮	ヨーグルト	ミルク お菓子	452 564	
10	月	※お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）								
10	月	ツナとほうれん草の卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 さくらんぼ ごま塩ご飯	ヨーグルト 油揚げ まぐろ油漬缶 竹輪 卵 味噌 ジョア	春雨 麩 米 押麦	ほうれん草 キャベツ 人参 トマト きゅうり かぶ さくらんぼ バナナ	卵焼き 春雨煮	ヨーグルト	ジョア バナナ Caウエハース	未500	
11	火	チキンビーンズ ブロッコリー-サラダ ワンタンスープ サンフルーツ ご飯	ヨーグルト 大豆 鶏肉 牛乳 コンソメ	じゃが芋 米 押麦 しゅうまいの皮	玉葱 人参 にんにく トマト ブロッコリー 葱 コーン 夏みかん	大豆煮 コンソメ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	435 615	
12	水	肉詰めピーマン リョネーズポテト 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 米 押麦 チーズパン	ピーマン 玉葱 トマト 人参 パセリ 青梗菜 バナナ	肉だんご ポテト煮	牛乳	飲むヨーグルト チーズパン	573 651	
13	木	鮭のチーズ焼き 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 田舎汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 鮭 チーズ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し きな粉	こんにゃく 米 押麦 白玉粉	ピーマン 刻み昆布 葱 人参 キャベツ もやし 南瓜 ごぼう 小松菜 グレープフルーツ	煮魚 昆布煮	牛乳	麦茶 小松菜だんご	421 551	
14	金	カミカミ納豆 たけのこのおかか煮 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 納豆 豆腐 鶏ひき肉 桜えび さつま揚げ かつお節 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク	切干し大根 筍 人参 小松菜 ひじき 玉葱 いんげん 若布 キウイ	納豆煮 おかか煮	ヨーグルト	牛乳 マシュマロおこし	503 596	
15	土	豚チーズサド シュウマイ すき昆布サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	しゅうまいの皮 ごま 米 押麦	刻み昆布 人参 大根 もやし きゅうり バナナ	チーズ煮 もやし煮	牛乳	ミルクココア せんべい	507 653	

17	月	クリスピーチキン ブロッコリー炒め 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚肉ソーセージ 卵 煮干し 味噌 スキム チーズ	油 マヨネーズ コーンフレーク バター さつまいも 米 押麦	パセリ ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 オレンジ	煮鶏 コンソメ煮	牛乳	ミロ お菓子 チーズ	472 569
18	火	※誕生会 パリパリ油揚げご飯 豚ひき肉の野菜巻き 春雨の胡麻酢和え すまし汁 ケーキ	ヨーグルト 油揚げ 卵 豚ひき肉 チーズ 豆腐 竹輪 スキム 煮干し	米 押麦 パン粉 きび砂糖 春雨 ごま ごま油 そうめん ケーキ	しめじ 葱 玉葱 人参 アスパラ きゅうり キャベツ ほうれん草 みかん缶	肉団子 春雨煮	ヨーグルト	ミルクココア お菓子 小魚	485 601
19	水	野菜カレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳 カレールウ	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 かぼちゃパン きび砂糖	玉葱 人参 キャベツ なす にんにく コーン ピーマン きゅうり 南瓜 バナナ	肉団子 マヨネーズ 煮	ヨーグルト	ミルクティー かぼちゃパン	506 601
20	木	たらぴかた 大根のツナ炒め 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 たら 卵 ハム まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 ヨーグルト スキム チーズ	薄力粉 米 押麦 ごま バター	人参 大根 玉葱 小松菜 もやし キウイ	肉団子 薄力粉煮	牛乳	飲むヨーグルト くいしん棒	472 559
21	金	高野豆腐のメンチカツ 春雨サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 凍り豆腐 卵 しらす 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐 スキム	薄力粉 パン粉 油 春雨 きび砂糖 米 押麦 ミックス粉	キャベツ 人参 玉葱 もやし きゅうり 大根 バナナ	肉団子 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	546 650
22	土	肉じゃが 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 豆乳	じゃが芋 しらたき きび砂糖 米 押麦 ロールパン マーガリン	人参 玉葱 もやし グリーンピース ほうれん草 ひじき 椎茸 えのき キャベツ グレープフルーツ	肉団子 野菜煮	牛乳	豆乳 バターロール (マーガリン入)	476 612
24	月	カリカリマーボー豆腐 筍のごま和え 春雨スープ バナナ ご飯	牛乳 凍り豆腐 牛乳 豚ひき肉 コンソメ	片栗粉 油 ごま油 ごま 春雨 米 押麦	ピーマン 人参 にんにく 生姜 筍 小松菜 葱 バナナ 荳若布	肉豆腐 煮しめ	牛乳	ミルクココア お菓子 荳若布	514 615
25	火	豚肉の冷しゃぶ かぼちゃのカレー炒め 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 凍り豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	麩 米 押麦	もやし きゅうり 人参 オクラ 南瓜 玉葱 ピーマン ほうれん草 オレンジ	豚煮 南瓜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	432 586
26	水	松風焼き 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 豆腐 スキム 卵 味噌 凍り豆腐 煮干し ジョア	パン粉 きび砂糖 ごま 米 押麦	葱 玉葱 ピーマン 小松菜 人参 もやし キャベツ バナナ グレープフルーツ	肉団子 もやし煮	ヨーグルト	ジョア バナナ ビスケット	550 634
27	木	鶏のごま甘辛焼き 小松菜サラダ かぼちゃきんとん 麦のポタージュ サンフルーツ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 牛乳 クリーム 乳酸菌飲料 チーズ コンソメ	片栗粉 ごま マカロニ 米 押麦 薄力粉	小松菜 人参 コーン ひじき 南瓜 玉葱 パセリ 夏みかん	鶏煮 野菜煮	牛乳	カルピス お菓子 チーズ	512 603
28	金	🍷キャベツの肉巻き じゃが芋とエリンギの炒め煮 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 はんぺん かつお節 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	じゃが芋 麩 米 押麦 コッパン マーガリン 黒砂糖	キャベツ エリンギ 葱 人参 青梗菜 バナナ	豚煮 ポテト煮	ヨーグルト	牛乳 黒糖ラスク	510 607
29	土	豚大根 ごま酢和え 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚肉 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム	ごま 米 押麦	大根 人参 葱 ほうれん草 もやし 白菜 キウイ	大根煮 煮浸し	ヨーグルト	ミロ お菓子	493 644

●○基本の手洗い●○



◎太字は、カミカミメニュー、
♥マークは新メニューです。

◆食中毒予防の基本は
“手洗い”です。
丁寧な手洗いを心がけましょう。

