

## 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  | 483kcal | 19.2     | 14.4  | 1.3   |
| 以上児  | 582kcal | 21.5     | 16.9  | 1.6   |

| 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<br>未満児<br>以上児 |
|----|---|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|-------|----------------------------|--------------------|
|    |   |  |                                                    |                                                        |                                      |                                                                |               | 9時    | 15時                        |                    |
| 2  | 月 |  | 豚肉の磯辺焼<br>五目和え 小魚佃煮<br>味噌汁<br>サンフルーツ ご飯            | 牛乳 豚肉 煮干し<br>油揚げ 味噌 スキム                                | ごま きび砂糖 米<br>押麦 ジャガ芋                 | 生姜 のり ほうれん草<br>人参 もやし ひじき<br>えのき 玉葱<br>サンフルーツ                  | 豚煮<br>野菜煮     | 牛乳    | ミルクティー<br>お菓子              | 未448<br>以579       |
| 3  | 火 |  | カミカミ納豆<br>たけのこのおなか煮<br>味噌汁<br>キウイ ご飯               | ヨーグルト 納豆 削り節<br>鶏ひき肉 桜えび 豆腐<br>さつま揚げ 煮干し<br>味噌 牛乳 調整豆乳 | 米 押麦 薄力粉<br>油                        | 切干し大根 人参 筍<br>小松菜 ひじき キウイ<br>いんげん 玉葱 若布<br>いちご・ブルーベリージャム       | 納豆煮<br>おなか煮   | ヨーグルト | 牛乳<br>ホットケーキ               | 466<br>550         |
| 4  | 水 |  | かつおフライ<br>ひじきの炒り煮<br>沢煮わん<br>グレープフルーツ ごま塩ご飯        | 牛乳 かつお 卵<br>油揚げ 大豆 牛乳<br>乳酸菌飲料                         | 薄力粉 パン粉 油<br>片栗粉 米 押麦                | 生姜 ピーマン ひじき<br>切干し大根 人参<br>椎茸 いんげん 大根<br>ごぼう しめじ 葱<br>グレープフルーツ | 煮魚<br>ひじき煮    | 牛乳    | カルピスラッシー<br>お菓子            | 645<br>633         |
| 5  | 木 |  | キャベツの肉巻き<br>じゃが芋とエリンギの炒め煮<br>味噌汁<br>オレンジ ご飯        | ヨーグルト 豚肉<br>豆腐 はんぺん 味噌<br>かつお節 煮干し<br>牛乳               | じゃが芋 米 押麦<br>コッペパン マーガリン<br>麩 黒砂糖    | キャベツ エリンギ 葱<br>人参 チンゲン菜<br>オレンジ                                | コンソメ煮<br>ポテト煮 | ヨーグルト | 牛乳<br>黒糖ラスク                | 591<br>551         |
| 6  | 金 |  | ドライカレー<br>ツナサラダ<br>卵スープ<br>バナナ ご飯                  | 牛乳 大豆 豚ひき<br>まぐろ油漬缶 ゼラチン<br>卵 カレールウ コンソメ               | マカロニ マヨネーズ<br>春雨 米 押麦                | 玉葱 人参 ピーマン<br>グリーンピース コーン 若布<br>きゅうり キャベツ えのき<br>バナナ りんごジュース   | そぼろ煮<br>キャベツ煮 | 牛乳    | りんごゼリー<br>せんべい             | 489<br>551         |
| 7  | 土 |  | 鶏肉のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>すまし汁<br>オレンジ ご飯              | 牛乳 鶏肉 スキム<br>魚肉ソーセージ                                   | マカロニ マヨネーズ<br>米 押麦                   | なす 玉葱 人参<br>トマト キャベツ コーン<br>きゅうり ほうれん草<br>大根 オレンジ              | トマト煮<br>マカロニ煮 | 牛乳    | ミルク<br>お菓子                 | 575<br>669         |
| 9  | 月 |  | 豚大根<br>ごま酢和え<br>味噌汁<br>キウイ ご飯                      | ヨーグルト 豚肉<br>凍り豆腐 煮干し<br>味噌 きな粉 牛乳                      | ごま 米 押麦<br>きび砂糖                      | 大根 人参 もやし<br>ほうれん草 葱 白菜<br>キウイ バナナ                             | 大根煮<br>もやし煮   | ヨーグルト | きなこミルク<br>バナナ<br>c a ウェハース | 499<br>592         |
| 10 | 火 |  | ※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。）            |                                                        |                                      |                                                                |               |       |                            |                    |
|    |   |  | チンジャオロース<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>グレープフルーツ ごま塩ご飯         | ヨーグルト 豚肉<br>竹輪 油揚げ 味噌<br>煮干し ジョア                       | 片栗粉 春雨 麩<br>米 押麦                     | 人参 ピーマン きゅうり<br>かぶ 筍水煮 キャベツ<br>グレープフルーツ                        | 豚煮<br>春雨煮     | ヨーグルト | ジョア<br>お菓子                 | 未426               |
| 11 | 水 |  | ミートグラタン<br>ウインナー たたききゅうり<br>キャベツスープ<br>さくらんぼ コッペパン | 牛乳 豚ひき肉<br>チーズ ウインナー<br>ヨーグルト コンソメ                     | マカロニ 薄力粉 ごま<br>パン粉 きび砂糖<br>ごま油 コッペパン | 玉葱 人参 トマト<br>きゅうり キャベツ<br>椎茸 さくらんぼ                             | トマト煮<br>野菜煮   | 牛乳    | 飲むヨーグルト<br>お菓子             | 498<br>591         |
| 12 | 木 |  | 鯖のミルク味噌焼<br>切り干し大根のカレー炒め<br>すいとん<br>サンフルーツ ご飯      | 牛乳 さば 味噌<br>スキム ハム 鶏肉<br>ヨーグルト カレー粉                    | きび砂糖 薄力粉<br>ごま 米 押麦                  | ミニトマト 切干し大根<br>人参 もやし ピーマン<br>大根 葱 バナナ<br>みかん缶                 | 煮魚<br>切干し煮    | 牛乳    | フルーツヨーグルト<br>ビスケット         | 533<br>638         |
| 13 | 金 |  | 筑前煮<br>若布サラダ<br>味噌汁<br>オレンジ ゆかりご飯                  | ヨーグルト 鶏肉<br>かまぼこ 凍り豆腐<br>煮干し 味噌 竹輪<br>牛乳               | じゃが芋 こんにゃく<br>きび砂糖 春雨 麩<br>米 押麦      | 筍 人参 椎茸<br>グリーンピース 若布<br>キャベツ きゅうり<br>ほうれん草 オレンジ               | 煮しめ<br>若布煮    | ヨーグルト | ミルクティー<br>お菓子              | 405<br>489         |
| 14 | 土 |  | ツナとほうれん草の卵焼き<br>スパゲッティーサラダ<br>野菜スープ<br>グレープフルーツ ご飯 | 牛乳 まぐろ油漬缶<br>卵 ハム ヨーグルト<br>コンソメ                        | スパゲッティー きび砂糖<br>マヨネーズ 米 押麦           | ほうれん草 人参 葱<br>トマト きゅうり 大根<br>えのき グレープフルーツ                      | 炒り卵<br>コンソメ煮  | 牛乳    | 飲むヨーグルト<br>お菓子             | 451<br>616         |
| 16 | 月 |  | 野菜カレー<br>マカロニサラダ<br>麦茶<br>バナナ ご飯                   | ヨーグルト 豚肉 卵<br>魚肉ソーセージ 牛乳<br>カレールウ                      | じゃが芋 マカロニ<br>マヨネーズ 米 押麦<br>薄力粉 きび砂糖  | 玉葱 人参 なす<br>にんにく ピーマン<br>キャベツ コーン<br>きゅうり バナナ                  | 肉じゃが<br>マカロニ煮 | ヨーグルト | 麦茶<br>♥抹茶がんづき              | 452<br>534         |

|    |   |                                                                                     |                                                 |                                                |                                                        |                                                         |               |       |                       |            |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-------|-----------------------|------------|
| 17 | 火 |                                                                                     | 高野豆腐のメンチカツ<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>グレープフルーツ ご飯       | ヨーグルト 豚ひき肉<br>凍り豆腐 卵 しらす<br>油揚げ 煮干し<br>味噌 スキム  | 薄力粉 パン粉 油<br>春雨 きび砂糖 米<br>押麦 かぼちゃパン                    | キャベツ 人参 玉葱<br>もやし きゅうり 大根<br>グレープフルーツ 南瓜                | 肉だんご<br>春雨煮   | ヨーグルト | ミルクココア<br>かぼちゃパン      | 428<br>581 |
| 18 | 水 |                                                                                     | たらのピカタ 粉ふき芋<br>大根のツナ炒め<br>味噌汁<br>キウイ ふりかけご飯     | 牛乳 たら 卵 ハム<br>まぐろ油漬缶 煮干し<br>味噌 きな粉 牛乳          | 薄力粉 じゃが芋<br>米 押麦 きび砂糖                                  | 青のり 大根 玉葱<br>人参 小松菜 もやし<br>キウイ                          | 煮魚<br>大根煮     | 牛乳    | きなこミルク<br>お菓子         | 406<br>574 |
| 19 | 木 |                                                                                     | 豚肉の冷しゃぶ<br>かぼちゃのカレー炒め<br>味噌汁<br>オレンジ ご飯         | 牛乳 豚肉 煮干し<br>味噌 スキム きな粉                        | 麴 米 押麦 油<br>上新粉                                        | もやし きゅうり 人参<br>オクラ 南瓜 玉葱<br>ピーマン ほうれん草<br>大根 オレンジ       | 豚煮<br>南瓜煮     | 牛乳    | 麦茶<br>♥牛乳もち           | 428<br>581 |
| 20 | 金 |                                                                                     | 厚揚げの肉巻き<br>ほうれん草の磯和え<br>味噌汁<br>バナナ ご飯           | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>煮干し 味噌                            | ごま油 片栗粉<br>米 押麦                                        | ほうれん草 人参<br>もやし 大根 玉葱<br>のり 葱 バナナ                       | 肉豆腐<br>煮浸し    | 牛乳    | 牛乳<br>お菓子             | 511<br>611 |
| 21 | 土 |                                                                                     | コロッツ蒸し<br>キャベツのバター醤油炒め<br>味噌汁<br>キウイ ご飯         | ヨーグルト 豚ひき肉<br>卵 ハム 豆腐<br>味噌 煮干し<br>乳酸菌飲料       | バター 米 押麦                                               | 人参 玉葱 トマト<br>キャベツ チンゲン菜<br>しめじ 小松菜<br>キウイ               | そぼろ煮<br>キャベツ煮 | ヨーグルト | カルピス<br>お菓子           | 386<br>635 |
| 23 | 月 |                                                                                     | クリスピーチキン<br>アスパラ炒め<br>味噌汁<br>バナナ ゆかりご飯          | 牛乳 鶏肉 ハム<br>油揚げ 煮干し<br>味噌 ヨーグルト<br>チーズ         | 油 マヨネーズ 米<br>コーンフレーク 押麦<br>さつま芋                        | パセリ ピーマン 人参<br>アスパラ キャベツ<br>もやし コーン 小松菜<br>バナナ          | 鶏煮<br>野菜煮     | 牛乳    | 飲むヨーグルト<br>お菓子<br>チーズ | 514<br>617 |
| 24 | 火 |                                                                                     | 肉詰めピーマン<br>リヨネーズポテト<br>味噌汁<br>オレンジ ご飯           | 牛乳 豚ひき肉 卵<br>ベーコン チーズ<br>豆腐 煮干し 味噌<br>調整豆乳     | パン粉 じゃが芋<br>マヨネーズ 米 押麦<br>チーズパン                        | ピーマン 玉葱 トマト<br>人参 パセリ<br>チンゲン菜 オレンジ                     | 肉だんご<br>ポテト煮  | 牛乳    | 豆乳<br>チーズパン           | 534<br>594 |
| 25 | 水 |                                                                                     | ※誕生会                                            |                                                |                                                        |                                                         |               |       |                       |            |
|    |   |  | キャロットライス<br>豚ひき肉の野菜巻き<br>春雨の胡麻酢和え<br>すまし汁 ケーキ   | 牛乳 豚ひき肉 卵<br>チーズ 豆腐 竹輪<br>スキム 煮干し              | 米 パン粉 きび砂糖<br>春雨 ごま ごま油<br>そうめん ケーキ                    | 玉葱 人参 アスパラ<br>グリンピース きゅうり<br>マッシュルーム キャベツ<br>ほうれん草 みかん缶 | 豚煮<br>春雨煮     | 牛乳    | ミルクココア<br>お菓子<br>小魚   | 462<br>569 |
| 26 | 木 |                                                                                     | 親子煮<br>もやしとさばの和え物<br>味噌汁<br>オレンジ ご飯             | ヨーグルト 鶏肉 卵<br>さば水煮缶 煮干し<br>味噌 牛乳               | 米 押麦                                                   | 玉葱 人参 椎茸<br>切りみつば もやし 葱<br>きゅうり キャベツ なす<br>オレンジ         | 卵とじ<br>もやし煮   | ヨーグルト | 牛乳<br>お菓子             | 386<br>619 |
| 27 | 金 |                                                                                     | チーズ焼き<br>スパゲティーサラダ<br>けんちん汁<br>キウイ ご飯           | 牛乳 鶏ひき肉 卵<br>チーズ かつお油漬缶<br>豆腐 油揚げ スキム<br>ヨーグルト | パン粉 ごま きび砂糖<br>スパゲティー マヨネーズ<br>こんにゃく 米 押麦<br>ミックス粉 バター | 玉葱 ひじき 人参<br>きゅうり 大根 ごぼう<br>れんこん 葱 キウイ<br>レーズン          | 鶏団子<br>コンソメ煮  | 牛乳    | ミルクティー<br>ヨーグルトスコーン   | 527<br>608 |
| 28 | 土 |                                                                                     | ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ<br>麦茶<br>バナナ ご飯             | ヨーグルト 豚肉<br>ハヤシルウ                              | じゃが芋 薄力粉<br>マカロニ マヨネーズ<br>米 押麦                         | 玉葱 人参 にんにく<br>グリンピース トマト<br>人参 ブロッコリー<br>バナナ            | トマト煮<br>野菜煮   | ヨーグルト | 野菜ジュース<br>お菓子         | 516<br>637 |
| 30 | 月 |                                                                                     | 鮭のねぎ味噌焼き<br>カレー風味炒り豆腐<br>すまし汁<br>グレープフルーツ ゆかりご飯 | ヨーグルト さけ 味噌<br>豆腐 鶏ひき肉 卵<br>かつお節 カレー粉<br>ジョア   | 油 片栗粉 米<br>押麦                                          | 葱 人参 ひじき<br>大根 ほうれん草<br>しめじ グレープフルーツ                    | 煮魚<br>豆腐煮     | ヨーグルト | ジョア<br>お菓子            | 490<br>569 |

「黒糖ラスク」

【材料】

- ・パン（コッペパン・食パン・バターロールなど）
- 4個（枚）
- ・黒砂糖
- 大さじ3
- ・バター
- 40g

【作り方】

- ①コッペパン・バターロールの場合は、1.5cm～2cmの厚みに切る。  
食パンの場合は、3等分に切る。
- ②鍋に黒砂糖とバターを入れ、弱火で溶かす。
- ③①に②を塗り、クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、160℃のオーブンで15分～20分程焼いたら、出来上がり。



太字は、カミカミメニュー、

♥マークは、新メニューです。

黒砂糖に含まれるはカリウムは、体  
に含まれる水分や塩分の量をコント  
ロールしてくれる大事な役割があり  
ます。また、カルシウムも豊富なので、  
骨の形成に大切な栄養を摂ること  
ができますよ。