

日付	曜日	おやつ おやつ		3時おやつ *は幼児のみ 0は乳児のみ	エネルギー たんぱく質 糖質／塩分 ()は未満児	材 料 名			
						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	調味料
6	月	牛 乳	ごはん みそ汁 ツナじゅが 和風サラダ	キャロットロール	526.7(493.7) 20.7(19.9) 16.3(16.7) 1.3(1.1)	じゃがいも、米、 油、三温糖、 キャロットロール	牛乳、ツナ油漬缶、 白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 えのきだけ、生わかめ	しょうゆ、花かつお、 食塩
				じゃこ 牛乳					
7	火	牛 乳	★七草献立★ 七草風うどん 煮豆 ブロッコリーのごま和え	鮭ごはん	512.8(459.0) 20.0(18.7) 9.6(10.7) 1.3(1.1)	米、干しうどん、 三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、さけ、 うずら豆(乾)、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、 だいこん、にんじん、 かぶ、こまつな、 だいこん(葉)、 かぶ・葉、せり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 昆布だし汁、食塩
				牛乳					
8	水	牛 乳	ごはん さつま汁 白身魚の竜田揚げ 磯香あえ	りんごジャムサンド	598.3(559.6) 23.4(22.3) 23.5(23.1) 1.5(1.3)	米、さつまいも、油、 片栗粉、小麦粉、 ロールパン	牛乳、かれい、豚肉、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、 にんじん、りんごジャム、 長ねぎ、生わかめ、 焼きのり(きざみのり)	しょうゆ、酒、みりん、 かつおだし汁
				牛乳					
9	木	牛 乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フルーツのヨーグルトあえ	中華おこわ	579.0(524.2) 21.2(20.3) 15.5(16.2) 1.5(1.3)	スパゲティー、米、 もち米、油、上白糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト(無糖)、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りん ご、にんじん、えのきだけ、 ホールトマト缶詰、し めじ、たけのこ、あさつ き、干ししいたけ、にんにく	ケチャップ、 中濃ソース、花かつお、 しょうゆ、酒、食塩、 だし昆布
				牛乳					
10	金	牛 乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	メロンパン	507.5(495.8) 26.3(25.5) 14.5(16.6) 1.5(1.4)	米、三温糖、油、 白ごま メロンパン	牛乳、かれい、 チーズ、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	はくさい、にんじん、 れんこん、切り干し大 いこん、生わかめ、干し しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、 花かつお
				チーズ 牛乳					
14	火	牛 乳	ゆかりごはん マカロニスープ しらすとチーズのオムレツ かぶとツナのサラダ	焼きいも	530.2(485.2) 19.9(19.3) 17.6(17.8) 1.5(1.3)	さつまいも、米、マヨ ネーズ風ドレッシング、 マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 チーズ、しらす干し、 牛乳、ベーコン、 かつお節、牛乳	かぶ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 かぶ・葉、ピーマン	ケチャップ、中濃ソー ス、食塩、こしょう
				牛乳					
15	水	牛 乳	ごはん みそ汁 カレーコロッケ 塩もみ	バウムクーヘン	530.8(507.3) 18.4(18.6) 17.0(17.9) 1.1(1.1)	米、じゃがいも、 パン粉、油、小麦粉、 バウムクーヘン	牛乳、豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、切り干し大 いこん、焼きのり(きざみ のり)	花かつお、食塩、 カレー粉
				じゃこ 牛乳					
16	木	牛 乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 華風和え みかん	チキンライス	512.2(474.2) 26.6(24.6) 8.9(11.0) 1.7(1.5)	米、はるさめ、三温糖、 油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、 木綿豆腐、鶏肉、ハム、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	みかん、たまねぎ、 きゅうり、えのきだけ、 もやし、こまつな、 にんじん	ケチャップ、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食塩
				牛乳					
17	金	牛 乳	ごはん すまし汁 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのサラダ	★おむすびの日おやつ★ 佃煮おむすび	545.4(497.4) 22.6(21.4) 12.8(14.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、マヨ ネーズ風ドレッシング、 三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬缶、 しらす干し、牛乳	ほうれんそう、たまね ぎ、コーン缶、生わか め、あさつき、ひじき	花かつお、しょうゆ、 酒、食塩、だし昆布、 こしょう
				牛乳					
20	月	牛 乳	ごはん みそ汁 鶏レバーのマーマレード煮 白菜と油揚げのおひたし みかん	キャロットケーキ	525.0(472.2) 23.1(21.2) 14.6(14.7) 1.3(1.1)	米、小麦粉、三温糖、 油	牛乳、鶏レバー、卵、 白みそ、かつお節、 油揚げ、赤みそ、 牛乳	みかん、かぼちゃ、はくさ い、たまねぎ、こまつな、 にんじん、マーマレード、 にんじん、干し豆腐、あ さつき、しょうが、長ねぎ	かつおだし汁、ショ ウゆ、酒、みりん
				牛乳					
21	火	牛 乳	キーマカレー 豆腐のスープ マセドアンサラダ	ココアゼリー	594.6(529.9) 23.7(22.1) 19.3(19.1) 1.7(1.4)	米、さつまいも、上白 糖、マヨネーズ風ドレッ シング、押麦、 油、片栗粉、 クラッカー	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、鶏肉、だいす水煮、 かつお節、ゼラチン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールトマト 缶詰、ピーマン、あさつ き、にんにく、干ししい たけ、しょうが	中濃ソース、ケチャッ プ、食塩、酒、ショ ウゆ、カレー粉、こしょう
				クラッカー 牛乳					
22	水	牛 乳	ごはん みそ汁 揚げぎょうざ ナムル	いちごジャムサンド	538.6(514.3) 19.1(19.2) 16.2(17.3) 1.3(1.2)	米、ぎょうざの皮、油、 ごま油、ロールパン	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれ んそう、にんじん、えのき だけ、いちごジャム、生わ かめ、にら、キャベツ、干 ししいたけ、にんにく	しょうゆ、食塩
				牛乳					
23	木	牛 乳	ごはん コーンと卵のスープ 白身魚の西京焼き ほうれん草のサラダ	五平もち	518.6(475.8) 23.0(21.7) 11.9(13.3) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、もち 米、油、黒砂糖、片栗 粉、三温糖、上白糖、 白ごま	牛乳、かれい、 卵、ベーコン、赤みそ、 白みそ、牛乳	ほうれんそう、クリーム コーン缶、長ねぎ、 にんじん	花かつお、みりん、食 塩、りんご酢、ショ ウゆ、酒、だし昆布、 こしょう
				牛乳					
24	金	牛 乳	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き スティックサラダ	ぶどうゼリー	506.5(457.4) 19.6(18.8) 17.3(17.6) 1.1(0.9)	米、上白糖、マヨネーズ 風ドレッシング、三温 糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、油揚げ、 凍り豆腐、ゼラチン、 赤みそ、牛乳	ぶどう濃縮果汁、はくさ い、にんじん、ブロッコ リー、たまねぎ、れんこん、 こまつな、しょうが	かつおだし汁、花かつ お、しょうゆ、酒、 みりん
				せんべい 牛乳					
27	月	牛 乳	ごはん わかめスープ 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも みかん	米粉と豆腐の ブラウニー	512.7(469.1) 20.4(19.4) 13.7(14.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、上白糖 米粉、油、片栗粉、粉 糖、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、絹ごし豆 腐、だいす水煮、 いわし(煮干し)、 かつお節、白みそ、 牛乳	みかん、長ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、生わかめ、 しょうが、黒きくらげ、 あおのり	酒、しょうゆ、食塩、だ し昆布、こしょう
				じゃこ 牛乳					
28	火	牛 乳	マー婆ー丼 中華風スープ さつま芋の甘煮	黒糖蒸しパン	596.7(538.6) 20.3(19.6) 17.2(17.6) 1.4(1.2)	米、さつまいも、 小麦粉、黒砂糖、油、 押麦、はるさめ、三温 糖、片栗粉、ごま油、 黒ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、長ねぎ、 にんじん、にら、 干し豆腐、干ししいたけ、 にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、 食塩
				牛乳					
29	水	牛 乳	納豆ごはん みそ汁 白身魚のアップルマリネ ほうれん草のごま和え	ドーナツ	547.4(520.4) 26.1(24.8) 17.0(18.0) 1.2(1.1)	米、油、片栗粉、 小麦粉、上白糖、 三温糖、黒ごま、 ドーナツ	牛乳、かれい、 納豆(挽きわり納豆)、 いわし(煮干し)、油揚げ、 白みそ、赤みそ、 牛乳	ほうれんそう、だいこん、 キャベツ、だいこん(葉)、 りんご、たまねぎ、 きゅうり、レモン果汁、 しょうが、あおのり	しょうゆ、花かつお、 酒、酢
				じゃこ 牛乳					
30	木	牛 乳	バターロール 豆乳シチュー 白菜とりんごのサラダ	じゃこごはん	558.0(488.9) 22.2(20.4) 18.7(18.2) 1.8(1.4)	じゃがいも、三温糖、 油、片栗粉、 上白糖、米、白ごま、 ロールパン	牛乳、調製豆乳、豚肉、 ベーコン、 しらす干し、 牛乳	はくさい、たまねぎ、 クリームコーン缶、 りんご、みかん缶、 きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	食塩、酒、りんご酢、 こしょう、酒、 しょうゆ、三温糖
				牛乳					
31	金	牛 乳	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き ポテトサラダ	きび団子	553.3(502.9) 19.1(18.5) 21.8(21.2) 1.3(1.1)	米、きび(精白粒)、 ち米、三温糖、 マヨネーズ風ドレッシン グ、白ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、 きな粉、白みそ、赤みそ、 牛乳	はくさい、にんじん、 きゅうり、こまつな	花かつお、しょう