

6月給食献立表



上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
3 (月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス・野菜とツナのごま酢和え フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいもと大豆の蒸しパン	牛乳 牛肉 ツナ	米 油 ごま 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ	491	16.9	13.9
				ヨーグルト 乳飲料 大豆	蒸しパン 粉 さつまいも	マッシュルーム にんにく キャベツ ほうれんそう きゅうり みかん もも	634	21.6	16.3
4 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・はるさめスープ 麻婆豆腐・キャベツサラダ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 ごま油 砂糖	にんにく しょうが ピーマン たまねぎ	473	16.9	14.5
				豆腐 卵	でんぶん ドレッシング はるさめ パン ジャム	にんにく 乾しいたけ キャベツ きゅうり チンゲンサイ ねぎ	571	20.6	16.7
5 (水)	麦茶 チーズ	パン・野菜スープ ナポリタン・みかん	牛乳 Ca鉄おにぎり	チーズ 鶏肉 わかめ	パン スパゲティ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	457	15.8	10.1
				牛乳 ひじき しらす ベーコン	米 ごま	キャベツ えのきたけ コーン みかん ごまつな	572	18.4	11.2
6 (木)	野菜ジュース きな粉せんべい	ごはん・キャベツとにんじんのみそ汁 鶏肉のねぎみそ焼き・ごぼうサラダ	牛乳 コーンマヨパン	鶏肉 みそ ハム 豆腐	米 油	ねぎ ごぼう にんじん ピーマン	457	17.9	16.1
				わかめ 油揚げ 牛乳	ノンエッグマヨネーズ ごま パン	キャベツ たまねぎ コーン	574	25.7	21.5
7 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・けんちん汁 さけの西京焼き・大豆サラダ・りんご	牛乳 つぶつぶにんじんゼリー	牛乳 さけ みそ 大豆	米 砂糖 油	きゅうり にんじん コーン だいこん	491	24.0	16.8
				チーズ 鶏肉 豆腐 油揚げ 寒天	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごぼう 乾しいたけ ねぎ りんご オレンジジュース レモン みかん	597	27.6	18.9
10 (月)	牛乳 きな粉せんべい	洋風寿司・すまし汁 韓国風和え物・あじさいゼリー	牛乳 お豆腐のパンケーキ	牛乳 ツナ 卵 ハム チーズ	米 砂糖 ごま	きゅうり にんじん グリンピース	486	14.9	13.9
				しらす かまぼこ わかめ 豆腐 豆乳	ごま油 ゼリー 米粉 油 メープルシロップ	ごまつな ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	608	18.6	16.1
11 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・さつま汁 いわしの梅煮・高野豆腐のふわふわ煮	麦茶 マドレーヌ	いわし 高野豆腐	米 砂糖 さつまいも	乾しいたけ にんじん ねぎ だいこん	487	22.5	16.1
				鶏肉 豆腐 みそ 卵 かまぼこ わかめ 乳飲料	ホットケーキ粉 バター	グリンピース	571	25.9	16.4
12 (水)	牛乳 さくっとポテト	華やかごはん さつねうどん・いり鶏・オレンジ	牛乳 フルーチェ	牛乳 かまぼこ 油揚げ	米 ふりかけ うどん 砂糖	ねぎ ごぼう にんじん れんこん	449	18.5	10.1
				鶏肉 乳飲料	こんにやく 油 フルーチェ	グリンピース オレンジ みかん もも	571	23.8	11.7
13 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・じゃがいものみそ汁 肉豆腐・みそマヨ和え	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 牛肉 豆腐 みそ	米 こんにやく 油 砂糖	たまねぎ にんじん 乾しいたけ	451	15.7	15.3
				クラッカー	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも クラッカー ジャム	グリンピース キャベツ ごまつな えのきたけ ねぎ	605	20.3	19.4
14 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・コーンポタージュ 魚のパン粉焼き・野菜炒め	牛乳 ふラスク	白身魚 乳飲料	米 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん	529	19.8	19.3
				ベーコン	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉 バター ふ 油	パプリカ コーン パセリ	623	21.8	20.9
17 (月)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・豆腐と油揚げのみそ汁 田舎煮・はるさめの酢の物	牛乳 たご焼き	牛乳 豚肉 かつお節 平天	米 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ	461	16.9	12.3
				大豆 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 青のり	はるさめ たご焼き	乾しいたけ グリンピース きゅうり コーン キャベツ	594	21.7	14.2
18 (火)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・トマトスープ 魚のおろし煮・ブロッコリーのおかか和え	牛乳 チーズクッキー	牛乳 白身魚 かつお節	米 でんぶん 油 砂糖	しょうが だいこん ブロッコリー	522	20.0	19.4
				チーズ 乳飲料 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん コーン トマト チンゲンサイ たまねぎ	638	22.6	22.9
19 (水)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・どさんこ汁 にんじん入り厚焼き玉子 切干大根の煮物・レアチーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 平天 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ	470	17.3	16.0
				みそ レアチーズ 卵	さつまいも	乾しいたけ さやいんげん コーン ねぎ	588	21.9	18.0
20 (木)	麦茶 ビスケット	ごはん・ベジスープ・鶏肉のから揚げ ひじきサラダ・さくらんぼゼリー	りんごジュース カタツムリケーキ	ひじき 鶏肉 しらす	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん コーン	497	12.9	16.6
				カタツムリ	ケーキ プリッツ ゼリー	ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ にんにく 乾しいたけ パプリカ りんごジュース	629	17.8	21.2
21 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・なすのみそ汁・さけのポテサラ焼き ほうれんそうと大豆の和え物	牛乳 1〜2歳児 せんべい 3〜5歳児 パイ	さけ 大豆 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	467	20.8	18.8
				わかめ みそ 牛乳	ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 ゼリー パイ せんべい	ちやし なす ねぎ	602	24.0	24.3
24 (月)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・根菜入りみそ汁 チキンカツ・拌三絲	牛乳 スコーン	牛乳 鶏肉 卵 ハム	米 小麦粉 パン粉 油 はるさめ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう	509	20.6	16.6
				豆腐 かまぼこ みそ 乳飲料	砂糖 ホットケーキ粉 バター ジャム	ねぎ	611	22.5	18.5
25 (火)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごまつな入りみそ汁 魚のカレームニエル 栄養さんびら・オレンジ	牛乳 さつまいもバターケーキ	牛乳 白身魚 はんぺん	米 小麦粉 バター 油	ごぼう にんじん ピーマン だいこん	501	19.8	15.2
				豆腐 みそ 乳飲料	こんにやく 砂糖 ホットケーキ粉 さつまいも	ごまつな ねぎ オレンジ	595	21.8	15.9
26 (水)	麦茶 チーズ	パン・コンソメスープ 鶏肉のレモン煮・かぼちゃサラダ	牛乳 にんじんおにぎり カルフィッシュ	鶏肉 ハム 牛乳	パン でんぶん 油 砂糖	レモン かぼちゃ きゅうり にんじん	534	24.0	20.0
				かつお節 カルフィッシュ ベーコン	ノンエッグマヨネーズ 米	たまねぎ ごまつな もやし しめじ	587	25.4	19.8
27 (木)	牛乳 きな粉せんべい	他人丼・豆腐のみそ汁 きゅうりのすだち酢和え	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 フライドポテト	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ	449	17.9	14.1
				豆腐 わかめ 油揚げ みそ 卵		ちやし きゅうり すだち だいこん ごまつな	570	23.0	16.3
28 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・豆腐となすのみそ汁 魚の竜田揚げ・カラフルサラダ・チーズ	野菜ジュース プリン	豆腐 わかめ 油揚げ	米 でんぶん 油 ドレッシング	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	447	15.0	16.5
				みそ 白身魚 チーズ	プリン	コーン なす だいこん ねぎ 野菜ジュース	594	21.9	21.8

* 土曜日（祝日を除く）は毎週パン・牛乳・ゼリーを提供します。
 * 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。
 ご了承ください。
 * あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
 今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

* 献立名の乳飲料は、種類別乳飲料（低脂肪）を示します。
 * 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。
 * 献立は都合により変更する場合があります。
 * 1〜2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。
 * 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。



年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	457	14.5 ~ 16.7	9.9 ~ 14.9	450	211	2.3	186	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	481	18.4	15.6	678	251	2.7	240	0.29	0.37	26	3.2	1.8
3〜6	基準量	578	19.7 ~ 22.7	13.5 ~ 20.2	715	286	2.8	222	0.35	0.40	25	4.1	1.8
	給与栄養量	597	22.3	18.1	849	283	3.6	297	0.38	0.41	33	4.4	2.3

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。
 * 日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。
 * 1〜2歳児の提供量については、3〜6歳児の70%としました。