



# 献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
2 (月)	なすのミートスパゲティ 和風サラダ 	スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉	たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.6 g カルシウム 340 mg
3 (火)	親子丼 小松菜のごま和え バナナ 	米、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きざみのみり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 320 mg
4 (水)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ キャベツのおかかあえ わかめスープ 	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、かつお節	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ホールトマト、ねぎ、かんでん、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 267 mg
5 (木)	カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.9 g カルシウム 251 mg
6 (金)	冷やしうどん ご飯 金時豆 	米、干しうどん、砂糖	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 654 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 155 mg
7 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
9 (月)	ご飯 カレイのムニエル チンゲン菜の中華和え きのこスープ 	米、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし素	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 206 mg
10 (火)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 275 mg
11 (水)	ロールパン 豆乳シチュー 水 ブロッコリーの三色サラダ 	ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン、塩こんぶ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 255 mg
12 (木)	冷やし中華 おにぎり バナナ 	生中華めん、米、ごま油	ヨーグルト、卵、焼き豚、牛乳	バナナ、きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 5.0 g カルシウム 145 mg
13 (金)	お好み焼き ご飯 みそ汁 	米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	キャベツ、こまつな、しめじ、ねぎ、カットわかめ、あおりのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.8 g カルシウム 288 mg
14 (土)	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
16 (月)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 	米、食パン、さつまいも、板こんにゃく、いちごジャム、ごま	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 216 mg
17 (火)	ご飯 豚しゃぶ すまし汁 	米	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.4 g カルシウム 257 mg
18 (水)	冷やしうどん ご飯 金時豆 	米、干しうどん、砂糖	ヨーグルト、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉、牛乳	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 5.3 g カルシウム 136 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
19 木	ご飯 赤魚の煮つけ 伴三糸 みそ汁		米、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、卵、絹ごし豆腐、みそ、焼き豚	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.9 g カルシウム 262 mg
20 金	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、オレンジ、しめじ、コーン、みかん	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 152 mg
21 土	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
23 月	冷やし中華 おにぎり バナナ		生中華めん、米、ごま油	牛乳、卵、焼き豚	バナナ、きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 253 mg
24 火	ご飯 怪獣揚げ 切干し大根の旨煮 ずまし汁		米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 294 mg
25 水	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・オムレツ(未満児) きのこのスープ		コッパパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ	かつおふりかけ、カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり(おかか)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 290 mg
26 木	豚丼 白菜のお浸し		米、フライドポテト、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.0 g カルシウム 251 mg
27 金	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁		米、さつまいも、板こんにゃく、ごま	牛乳、さわら、豚肉、みそ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.8 g カルシウム 340 mg
28 土	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg
30 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 豆腐みそ汁		米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、油揚げ、だいず水煮、みそ	にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.6 g カルシウム 231 mg

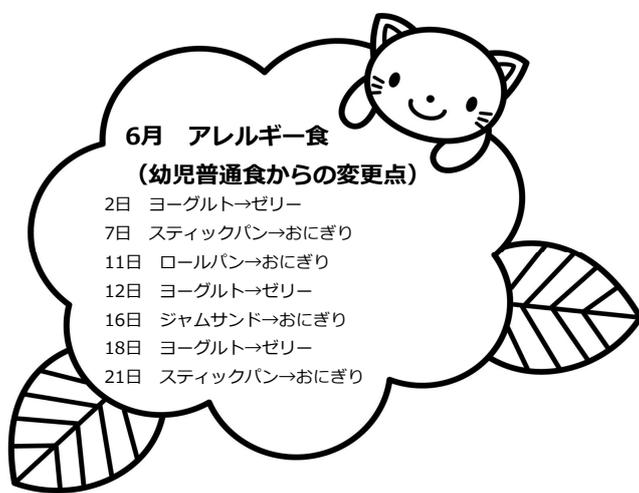
## 旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

かつおには初がつかの初夏、戻りがつかの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつかは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、造血に必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり！  
おいしい旬の魚を食卓に並べてみてください。



## 6月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 2日 ヨーグルト→ゼリー
- 7日 スティックパン→おにぎり
- 11日 ロールパン→おにぎり
- 12日 ヨーグルト→ゼリー
- 16日 ジャムサンド→おにぎり
- 18日 ヨーグルト→ゼリー
- 21日 スティックパン→おにぎり



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」  
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

