

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		
1 (木)	ハヤシライス コーンサラダ 	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、しめじ、コーン缶	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 659 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 250 mg
2 (金)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 ほうれん草のおかか和え みそ汁 	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	もやし、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 249 mg
3 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ 	米、スティックパン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 228 mg
5 (月)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ キャベツのおかかあえ すまし汁 	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、きな粉、かつお節	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、だいこん、しめじ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 291 mg
6 (火)	親子丼 小松菜のごま和え オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	米、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉	こまつな、たまねぎ、オレング、にんじん、ねぎ、きざみどり、みかん缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 319 mg
7 (水)	ご飯 コロッケ ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(えのき) 	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、油揚げ、だし水煮、卵、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 238 mg
8 (木)	ロールパン ポークシチュー ブロッコリーの三色サラダ 	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だし水煮、さけフレーク	たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 279 mg
9 (金)	おにぎり 焼きそば みそ汁 	焼きそばめん、米、さつまいも、油	牛乳、豚肉、むきえび、みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 261 mg
10 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、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 バナナ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 247 mg
12 (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、フライドポテト、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、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 205 mg
13 (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	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 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 275 mg
14 (水)	ご飯 怪獣揚げ 切干し大根の旨煮 みそ汁 	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 324 mg
15 (木)	なすのミートスパゲティ 和風サラダ 	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、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、かつおふりかけ、食塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 255 mg
16 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 	米、食パン、板こんにゃく、いちごジャム、ごま	牛乳、さけ、豚肉、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	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 530 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 202 mg
17 (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

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
19 月	ご飯 豚しゃぶ かぼちゃの甘煮 すまし汁		米、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 267 mg
20 火	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、コーン缶、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.9 g カルシウム 263 mg
21 水	ご飯 赤魚の煮つけ スパゲッティサラダ みそ汁		米、麺、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、きな粉、みそ、バター	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 183 mg
22 木	冷やしうどん 金時豆 オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ	きゅうり、オレンジ、カットわかめ、みかん缶	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 262 mg
23 金	ご飯 ごぼうハンバーグ 小松菜のおかか和え みそ汁		米、さつまいも、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、卵、かつお節	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう(ささがき)、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.2 g カルシウム 344 mg
24 土	豚肉チャーハン 豆腐スープ		米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 253 mg
26 月	ご飯 お好み焼き 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、油揚げ、むきえび、かつお節	にんじん、キャベツ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 696 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 282 mg
27 火	ご飯 鶏のから揚げ 五目煮豆 すまし汁		米、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、だいたいす水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 型ぬぎクッキー	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 293 mg
28 水	ハヤシライス キャベツのサラダ		米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、バナナ、パイナップル、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、和風ドレッシング、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.4 g カルシウム 335 mg
29 木	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メーブルシロップ	牛乳、さば、卵、油揚げ、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24.2 g カルシウム 397 mg
30 金	おにぎり 冷やし中華 バナナ		生中華めん、米	牛乳、卵、ツナ水煮	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 696 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 265 mg

よく噛んで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

保育所の給食では、噛む力が完全でない子どもたちにそった調理法を心がけていますが、成長期の子どもたちにしっかりと噛む力が備わるよう『噛むことを意識した食材』を提供しています。23日(金)は「ごぼうハンバーグ」の日です。

やわらかいハンバーグの中に、しゃきとした食感のごぼうが入っています。



「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。但し、つなぎには使用いたします。」