





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			
18 (木)	ご飯 赤魚の煮つけ 伴三糸 みそ汁		米、食パン、春 雨、いちごジャ ム、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 ジャムサンド	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 264 mg
19 (金)	ご飯 豚しゃぶ 豆腐みそ汁		米、麩、砂糖、 ショートニング	牛乳、絹ごし豆 腐、みそ、きな 粉、バター、豚肉	キャベツ、きゅう り、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、和風ド レッシング	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 275 mg
20 (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 だしの素	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
22 (月)	冷やし中華 おにぎり		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 バナナ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 249 mg
23 (火)	カレーライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、 油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、牛肉	たまねぎ、プロッ コリー、にんじ ん、キャベツ、 コーン缶、きゅう り	カレールー、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 342 mg
24 (水)	ご飯 ごぼうハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 野菜スープ		米、パン粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、油揚 げ、だいず水煮、 卵	たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にん じん、ごぼう、ひ じき	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、コンソメ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 28.1 g カルシウム 314 mg
25 (木)	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 おかかおにぎり	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 (金)	ご飯 さわらの塩焼き もやしと人参のお浸し みそ汁		米、麩、ごま	牛乳、さわら、み そ	にんじん、もや し、ごまつな、え のきたけ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 310 mg
27 (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
29 (月)	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜の中華和え 豆腐みそ汁		米、ごま油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、みそ	チンゲンサイ、も やし、にんじん、 ねぎ、カットわか め	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、中華だしの 素、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 210 mg
30 (火)	キッズピビンバ 豆腐スープ		米、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、卵	もやし、ほうれん そう、にんじん、 ねぎ、カットわか め、しょうが、に んにく	鳥がらだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.6 g カルシウム 293 mg

## 旬のかつおは 子どもの成長に必要な栄養が豊富!

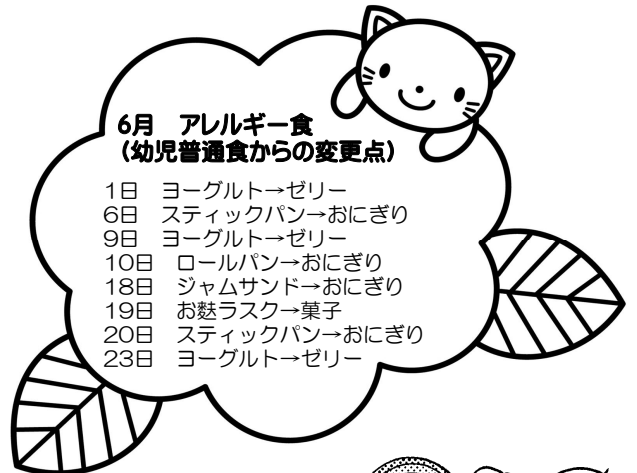
かつおには初がつおの初夏、戻りがつおの秋と、旬が2度あります。今が旬の初がつおは脂肪も比較的少なく、さっぱりとしているので、子どもにも食べやすいでしょう。また、鉄分が豊富で、たんぱく質、脂肪の代謝に働くナイアシン、体の組織を作る働きをするビタミンB6、血を作るのに必要なビタミンB12など、子どもの成長に不可欠な栄養もたっぷり!

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)

- 1日 ヨーグルト→ゼリー
- 6日 スティックパン→おにぎり
- 9日 ヨーグルト→ゼリー
- 10日 ロールパン→おにぎり
- 18日 ジャムサンド→おにぎり
- 19日 お麩ラスク→菓子
- 20日 スティックパン→おにぎり
- 23日 ヨーグルト→ゼリー



「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。」

