



6月献立予定表



日曜日	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1月	肉じゃが おかか和え フルーツヨーグルト	じゃがいも いとこん 油 砂糖 カステラ	豚肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし バナナ 黄桃	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.1 g
2火	かみかみ献立 栄養きんぴら 味噌汁 バナナ	マカロニ 板こんにやく 板こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 原宿ドック	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ バナナ	牛乳 菓子	牛乳 チーズドック	エネルギー - 417 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
3水	かじきの生姜煮 かぼちゃの煮物 味噌汁 ヨーグルト	砂糖 バームクーヘン	かじき 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	しょうが にんじん さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ なす	麦茶 菓子	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 435 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
4木	にら豆腐 ナムル ゼリー	砂糖 かたくり粉 油 ごま油 果物ゼリー ごま	豆腐 豚肉 なると しらす	にら にんじん もやし きゅうり しょうが	ヨーグルト	麦茶 おにぎり	エネルギー - 389 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
5金	はんぺんのチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁 オレンジ	薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ さつまいも	はんぺん チーズ 卵 豆腐 わかめ 牛乳	ブロッコリー トマト 玉ねぎ オレンジ	ゼリー	牛乳 ふかしも	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g
8月	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 豆腐スープ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ 食パン 有塩バター	鶏肉 まぐろ缶詰 豆腐 牛乳 チーズ ロースハム	しょうが きゅうり にんじん キャベツ 青ピーマン チンゲンツァイ	牛乳 菓子	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー - 507 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g
9火	魚磯辺フライ ブロッコリーのかおり和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 クラッカー	もろ 卵 青のり かつお節 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ バナナ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカー バナナ	エネルギー - 445 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
10水	豚肉となすの味噌炒め 中華スープ オレンジ	油 砂糖 コッペパン	豚肉 味噌 わかめ 牛乳 きな粉	しょうが なす にんじん こまつな 玉ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー - 412 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
11木	豆腐入りハンバーグ ブロッコリー にんじんの甘煮 味噌汁	油 パン粉 砂糖 じゃがいも マラーカオ	鶏肉 豆腐 スキムミルク 卵 味噌 わかめ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	ゼリー	牛乳 マラーカオ	エネルギー - 435 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.6 g
12金	筑前煮 味噌汁 オレンジ	じゃがいも 板こんにやく 油 砂糖 ミックス粉	鶏肉 竹輪 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ウィンナー 卵	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ オレンジ	麦茶 菓子	牛乳 アメリカドック	エネルギー - 427 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
15月	インド煮 きゅうりのツナ和え にらたま汁 ゼリー	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 かたくり粉 ゼリー お米deスイートポテト	豚肉 さつま揚げ まぐろ缶詰 卵 かつお節 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり もやし にら	麦茶 菓子	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 415 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 29.5 g 食塩相当量 1.9 g
16火	かじきのソテーカラフルソース ブロッコリー にんじんの甘煮 味噌汁	薄力粉 有塩バター オリーブ油 油 砂糖 ルウ フライドポテト	めかじき 油揚げ カットわかめ 牛乳 青のり 味噌	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 433 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 1.5 g
17水	生揚げのみそ炒め 春雨スープ バナナ	油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 普通はるさめ	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン しらす 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン にら バナナ 葉ねぎ もやし	牛乳 菓子	牛乳 ピザ風じゃこおやき	エネルギー - 422 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
18木	夏野菜のカレー かんぴょうのごま和え ヨーグルト	じゃがいも 油 とうもろこし ルウ 砂糖 すりごま 普通はるさめ	豚肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ にんにく しょうが かんぴょう きゅうり	牛乳 菓子	コーンフレーク	エネルギー - 471 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
19金	豚肉 わかめスープ オレンジ	パン粉 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも 有塩バター	豚肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しょうが 青ピーマン 黄ピーマン なす にんじん にんにく オレンジ	麦茶 菓子	牛乳 じゃがバター	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.7 g
22月	特産物献立(トマト) 鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ オレンジ	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ マカロニサラダ お米de梅プルマフィン	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳	しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ にんじん 青ピーマン トマト キャベツ きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 マフィン	エネルギー - 438 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 0.9 g
23火	さつまいも芋と鶏肉のからめ煮 小松菜のごま和え ヨーグルト	さつまいも かたくり粉 油 砂糖 すりごま カスタードブレィディング	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	さやいんげん こまつな にんじん バナナ みかん	麦茶 菓子	牛乳 プリン	エネルギー - 427 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.2 g
24水	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 味噌汁	砂糖 かたくり粉 油 ミックス粉 黒砂糖	豚肩ロース 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	しょうが ブロッコリー ブロッコリー なす トマト 玉ねぎ	麦茶 菓子	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー - 470 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.5 g
25木	高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 ヨーグルト	油 砂糖 マヨネーズ おこのみやき粉	豆腐 鶏肉 豚肉 卵 スキムミルク しらす干し ヨーグルト 青のり わかめ さくらえび かつお節 牛乳	椎茸 にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 438 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
26金	ポテトロッケ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖 すりごま じゃこきぶん	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ジョア	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト ねぎ	ゼリー	ジョア せんべい	エネルギー - 440 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
29月	魚の味噌漬け焼き 豆乳スープ ヨーグルト	薄力粉 油	しろさけ 米みそ ベーコン 豆乳 スキムミルク 味噌 ヨーグルト わかめごはんの素	青ピーマン しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 菓子	麦茶 おにぎり	エネルギー - 383 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.4 g
30火	豚丼 かぼちゃの揚げ衣 ヨーグルト	しらたき 油 砂糖 かたくり粉 黒ごま すりごま マカロニ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニのごまきな粉かけ	エネルギー - 440 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
行事食1	焼きそば 中華風豆腐コーンスープ フルーツ盛り合わせ	蒸し中華めん 油 とうもろこし缶 かたくり粉	豚肉 青のり 豆腐 調製豆乳 アイス	にんじん キャベツ 玉ねぎ さやいんげん メロン オレンジ	ヨーグルト	アイスクリーム	エネルギー - 414 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g
行事食2	キャロットライス ドライカレー コールスローサラダ フルーツ盛り合わせ	白米 油 ルウ 砂糖 とうもろこし缶 マヨネーズ 砂糖	豚肉 牛肉 ロースハム アイス	にんじん しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 さやいんげん きゅうり オレンジ メロン	ヨーグルト	アイスクリーム	エネルギー - 578 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 1.7 g