



# 令和元年6月献立表

3歳以上児



日曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	ハンバーガー 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	バナナ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：463kcal タンパク：19.7g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.9g
2 日							
3 月	アスパラシチュー 牛乳 竹輪と厚揚げの煮物 キウイ	ヨーグルト 小魚	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：367kcal タンパク：17.6g 脂質：13.3g	食塩相当量：0.8g
4 火	松風焼き シーザーサラダ なめこ汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 焼き竹輪 いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 絹ごし	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミノマト(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(生) バレン	エネルギー：436kcal タンパク：22.3g 脂質：13.3g	食塩相当量：2g
5 水	かつおの竜田揚げ 青菜和え ニラ玉汁 すいか	牛乳 スパゲティパン	かつお(秋獲り、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 コッペパン	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) なら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生) たまねぎ	エネルギー：516kcal タンパク：26g 脂質：18.8g	食塩相当量：2.3g
6 木	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 キャベツ汁 キウイ	牛乳 お好み焼き	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 削り節 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび(素干し) かつお節	オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 ながいも(塊根、生) 薄力粉(1等) マヨネーズ(全干しうどん(乾) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 水稲めし(精白米) 黒砂糖	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生) たまねぎ	エネルギー：441kcal タンパク：18.3g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.3g
7 金	きつねうどん 天ぷら 牛乳 メロン	麦茶 ちまき	油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) あおのり(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：426kcal タンパク：14.2g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.8g
8 土	ソフトフランスジャム&マーガリン マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳	コッペパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：651kcal タンパク：19.4g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.9g
9 日							
10 月	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) バロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：390kcal タンパク：11.6g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.2g
11 火	油淋鶏 ごぼうサラダ 青菜汁 オレンジ	スポロン せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(車ぶ) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：399kcal タンパク：14.8g 脂質：10.6g	食塩相当量：2.2g
12 水	焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ すまし汁 すいか	牛乳 おやつぱん	べにざけ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト) パン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほそめこんぶ(素干し) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：328kcal タンパク：15.9g 脂質：13.5g	食塩相当量：1.9g
13 木	さわらの照り焼き 豆麩汁 三色丼 切り干し大根の中華和え メロン	麦茶 誕生ケーキアイス	さわら(生) かに風味かまぼこ 削り節 米みそ(甘みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生)	なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 オリーブ油 ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー：629kcal タンパク：26.8g 脂質：21.6g	食塩相当量：2.6g
14 金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 キウイ	ジョア おにぎり	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) 緑豆もやし(生) キウイフルーツ(緑肉種、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：587kcal タンパク：26.4g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.4g
15 土	甘バターサンド グラタン 牛乳 ぶどう	牛乳寒天 せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳	クリームサンド なたね油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バロッコリー(花序、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：651kcal タンパク：22.8g 脂質：25.4g	食塩相当量：1.6g



# 令和元年6月献立表

3歳以上児



日曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
16日							
17月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル むらも汁 キウイ	飲むヨーグルト 小魚	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 なる と 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 ヨーグ ルト(全脂無糖) 普通牛乳	車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌 飲料(乳製品)	ほうれんそう(葉、過年平均、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：292kcal タンパク：18.4g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.8g
18火	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 油揚げ かつお節 みみそ(甘みそ) 普通牛乳	オリブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) 車糖(三温糖) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じよ う、生)	エネルギー：470kcal タンパク：19.7g 脂質：20.3g	食塩相当量：2g
19水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 ぶどう	牛乳 カレーパン	まさば(生) みみそ(甘みそ) プロセス チーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛 乳 ふた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ (バルメザン)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネ ーズ(全卵型) ロールパン なたね油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果 実、生) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) ぶどう(皮なし、生) たまねぎ(りん 茎、生)	エネルギー：468kcal タンパク：22.9g 脂質：21.3g	食塩相当量：2.5g
20木	タンドリーチキン 温野菜 豆腐汁 メロン	リンゴジュース せんべい	若鶏 もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂 無糖) 絹ごし豆腐 かつお節 みみそ (甘みそ)	オリブ油 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ (結球葉、生) プロッコリー(花序、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタ イル) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：321kcal タンパク：13.3g 脂質：8.4g	食塩相当量：1.7g
21金	焼きそば ウィナー 牛乳 キウイ	ジョア ビスコ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソー セージ(ウィナー) 普通牛乳	蒸し中華めん オリブ油 ビスケット (ソフト)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：531kcal タンパク：20.5g 脂質：23.5g	食塩相当量：1.3g
22土	ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	ソーセージ(ウィナー) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮な し、生) 有塩バター 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じよう、生)	エネルギー：626kcal タンパク：19.5g 脂質：22.5g	食塩相当量：2g
23日							
24月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	ふた大型種、かた(肉身つき、生) い んげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ (生) 普通牛乳	オリブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリ ンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じよう、生)	エネルギー：384kcal タンパク：13.3g 脂質：14.2g	食塩相当量：2g
25火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ メロン	フルーツヨーグルト いも花子	ふた大型種、肉(肉身つき、生) 鶏 肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏 卵 全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	ビーフ 有塩バター でん粉(じゃがい もでん粉) ごま油 ざらめ糖(グラ ニュー糖) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑 豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) メロン(温室メロ ン、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも(缶詰)	エネルギー：459kcal タンパク：17.6g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.7g
26水	白身魚のマリネ 水菜のおひたし すまし汁 すいか	牛乳 ツナコーンサンド	まだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通 牛乳 まぐろ類缶詰(油漬、フレック、ライ ト)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ (全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピー マン(果実、生) みずな(葉、生) まいたけ(生) わか め(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉 種、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：466kcal タンパク：21.7g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.7g
27木	筑前煮 かぼちゃキッシュ キャベツ汁	ヤクルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆 腐(乾) プロセスチーズ 鶏卵 全卵 (生) 絹ごし豆腐 みみそ(甘みそ) 削り 節	オリブ油 板こんにやく(精粉こんにゃ く) 薄力粉(1等) 有塩バター 米菓 (塩せんべい)	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれん そう(生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶどう(皮な し、生) 長ねぎ 乾燥しいたけ チンゲン菜	エネルギー：396kcal タンパク：15g 脂質：13.8g	食塩相当量：1.7g
28金	トマトクリームスパゲッティ レバーの甘辛煮 野菜スープ ぶどう	牛乳 ハーベスト	ふた、ひき肉(生) クリーム(乳脂肪) プ ロセスチーズ ふた、肝臓(生) 普通牛 乳	マカロニスパゲッティ(乾) オリブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ (生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶどう(皮な し、生) 長ねぎ 乾燥しいたけ チンゲン菜	エネルギー：528kcal タンパク：17.7g 脂質：23.6g	食塩相当量：1.8g
29土	ソフトフランスピーナツパン 春雨ソテー 牛乳 オレンジ	パナナ	ふた大型種、かた(肉身つき、生) 普通牛乳	コッパン らっかせい(ピーナツパ ター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじ ん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じよう、生) パナ ナ(生)	エネルギー：538kcal タンパク：19.1g 脂質：20.9g	食塩相当量：2g
30日							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園