



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I栄養 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き じゃが芋のごま和え パナナ	黒糖蒸パン のむヨーグルト	チーズ、油揚げ、削り節、 鶏もも、スキムミルク、 乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、じゃがいも、ごま、 薄力粉、黒砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、パナ ナ	494	24.5		
2	火	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	南瓜パイ 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚 かたロース、しばえび、 牛乳	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、ぎょうざの皮	たまねぎ、ほんしめじ、はくさい、に んじん、乾しいたけ、にんにく、しよ うが、チンゲンサイ、きゅうり、かほ ちや	424	16.7		
3	水	牛乳	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ そうめんチャンプル オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、豆腐、削り節、豚ひ き肉、鶏ひき肉、まぐろ 缶、かつお節	こめ、パン粉、植物油、 砂糖、片栗粉、そうめん、 食パン	こまつな、だいこん、たまねぎ、にん じん、ピーマン、黄ピーマン、オレンジ ジュース、野菜ジュース	681	24.8		
4	木	牛乳	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 ブロッコリー	田舎まんじゅう 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚か たロース、あずきあん	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、マヨネーズ、薄力 粉	にんじん、もやし、キャベツ、たまね ぎ、根深ねぎ、きくらげ、しょうが、 にんにく、ブロッコリー	529	19.7		
5	金	バナナ	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草ともやしのお浸し	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、はんぺん、チー ズ、かつお節、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油、食パン	バナナ、はくさい、にんじん、根深ね ぎ、ほうれん草、もやし、いちごジャ ム	452	18.4		
6	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、ヨーグ ルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リン ピース、野菜ジュース	398	13.6		
8	月	牛乳	ご飯、豆腐スープ 鶏肉の洋風焼き もやしとキャベツのごま和え バナナ	味噌ポテト 牛乳	牛乳、豆腐、ハム、鶏も も、削り節	こめ、砂糖、植物油、ご ま、フライドポテト	葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、レモ ン、もやし、キャベツ、にんじん、パ ナナ	581	23.0		
9	火	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え	バナナ ウエハース 牛乳	削り節、豚かたロース、 豆腐、あまのり、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂 糖	にんじん、たまねぎ、はくさい、根深 ねぎ、ほうれん草、バナナ	413	15.6		
10	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ キャベツとツナのお浸し	五平餅	削り節、めかじき、まぐ ろ缶	こめ、片栗粉、植物油、 もち米、砂糖、ごま	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、にんじん	473	17.3		
11	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 鉄骨サラダ オレンジ	フランクフルト 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、 鶏もも、しらす干し、 ソーセージ、牛乳	こめ、砂糖、マヨネーズ、 植物油	えのきたけ、にんじん、しょうが、ひ じき、だいこん、きゅうり、みかん 缶、オレンジ	554	34.5		
12	金	牛乳	食パン、野菜スープ ハムカツ スパゲッティとコーンのソテー	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬け	牛乳、ハム、乾燥わかめ	食パン、薄力粉、パン粉、 植物油、スパゲッ ティ、こめ、砂糖	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、 キャベツ、スイートコーン、きゅう り	450	20.5		
13	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 塩せんべい 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、デザー トヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、クリームパン、塩せ んべい	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	468	15.6		
15	月	いわしおかき	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツときゅうりのごま和え バナナ	じゃが芋のオープン焼き のむヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏ひき 肉、チーズ、乳酸菌飲料 削り節、牛乳	塩せんべい、こめ、パン 粉、砂糖、片栗粉、ごま、 フライドポテト、植物油 脂	だいこん、にんじん、たまねぎ、しよ うが、キャベツ、きゅうり、もやし、 バナナ	494	21.5		
16	火	牛乳	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル	ソース焼きそば	牛乳、まこんぶ、削り節、 豆腐、豚ひき肉、豚かた ロース、あおのり	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、中華めん	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、乾 しいたけ、にんにく、しょう が、ブロッコリー、にんじん、ピーマ ン、キャベツ	470	20.1		
17	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ マカロニサラダ	きな粉パン 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、 さけ、きな粉、牛乳	こめ、薄力粉、植物油、 バター、マカロニ、マヨ ネーズ、バターロール、 砂糖	だいこん、根深ねぎ、たまねぎ、トマ ト缶、パセリ、にんじん、きゅうり、 みかん缶、サラダ菜	463	21.3		
18	木	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 小松菜のしらす和え	温州みかんゼリー 塩せんべい 牛乳	牛乳、削り節、豚かた ロース、しらす干し	こめ、植物油、黒砂糖、 ゼリー、塩せんべい	キャベツ、ほんしめじ、たまねぎ、 しょうが、にんにく、にんじん、グ リン ピース、こまつな、きゅうり	502	20.7		
19	金	おこめリング	ご飯、凍豆腐のスープ かじきの味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け オレンジ	さつまいもと栗のタルト ウエハース 牛乳	凍り豆腐、豚かたロー ス、めかじき、油揚げ、削 り節、牛乳	こめ、春雨、植物油、マ ヨネーズ、砂糖、タルト	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はく さい、葉ねぎ、しょうが、切干だい こん、オレンジ	581	20.3		
20	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、食 パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	456	11.6		
22	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 中華サラダ	プレーンヨーグルト おこめリング	チーズ、豆腐、削り節、豚 肝臓、ヨーグルト	こめ、植物油、砂糖、春 雨	こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、もやし、みかん缶	412	18.5		
23	火	牛乳	 カレーうどん ツナモヤシマン フルーツポンチ	きな粉のおはぎ	牛乳、豚かたロース、削 り節、まぐろ缶、きな粉	うどん、じゃがいも、植 物油、片栗粉、砂糖、も ち米、こめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もや し、もも缶、みかん缶、パイン缶	446	14.8		
24	水	いわしおかき	ビビンバ丼、春雨入りわかめスープ 南瓜の甘煮 バナナ	おから入りスコーン 牛乳	鶏ひき肉、わかめ、かつ お節、おから、牛乳	塩せんべい、植物油、 砂糖、こめ、春雨、薄力 粉、バター	にんにく、しょうが、ほうれん草、も やし、きゅうり、にんじん、かほ ちや、バナナ	467	14.5		
25	木	牛乳	味付ロール、青菜のスープ 煮込みハンバーグ レズンサラダ オレンジ	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの昆布和え	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、しらす干し、かつお 節、こんぶつくだ煮	ロールパン、じゃがい も、パン粉、植物油、砂 糖、こめ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、干 しぶどう、にんじん、オレンジ、葉ね ぎ、きゅうり	467	20.0		
26	金	おこめリング	ご飯、けんちん汁 かじきの照焼き ほうれん草とキャベツのごま味噌和え バナナ	フルーツヨーグルト	削り節、めかじき、かつ お節、ヨーグルト	こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、ごま	にんじん、だいこん、はくさい、根深 ねぎ、ほうれん草、キャベツ、パナ ナ、もも缶、みかん缶、パイン缶	372	16.4		
27	土	牛乳	スパゲッティボリタン デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、ハム、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、クワッサン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	509	14.0		
29	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 油淋鶏 三色野菜のごま和え オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	チーズ、削り節、鶏もも、 ソーセージ、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植 物油、ごま、薄力粉	キャベツ、だいこん、葉ねぎ、根深ね ぎ、にんにく、しょうが、もやし、に んじん、きゅうり、オレンジ	495	20.4		
30	火	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き トマトときゅうりのサラダ	シリアルヨーグルト	牛乳、わかめ、削り節、豚 かたロース、かつお節、 ヨーグルト、スキムミル ク	こめ、植物油、砂糖、 コーンフレーク	はくさい、にんじん、にんにく、もや し、トマト、きゅうり、レタス、パナ ナ、レモン	441	18.6		
<p>※6月10日(水)は、なかなし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※6月23日(火)の昼食は、第六保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>								<p>★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 2.0g</p>	480	19.1