

日	未満児 全 児			延長	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上 下段未満!					
	主食	昼 食	食		午前 おやつ	午 おやつ (※は手作り)	後 おやつ	延長 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの	体の調子を整える もとなるもの	熱や力のもとに なるもの	1補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g		
								1	2	3	4	5	6			
1 水	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	419 531	22.2 22.7	20.5 19.9		
2 木		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲソウイ	玉葱 グリビース 干椎茸	スパゲッティ・チヤップ ウスターソース・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油	458 476	18.5 19.6	16.6 18.2		
3 金	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	440 549	23.1 23.6	21.1 20.2		
4 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	17.5 18.7	12.7 14.5		
6 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スチミツ 煮干し プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	22.6 22.9	23 21.8		
7 火	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ 卵	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	0-脂肪・パン粉・ウスター ソースの素・ビスケット	バター	376 480	17.4 20.4	17.8 20.7		
8 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スチミツ	人参・ピーマン パセリ(油・葉) 人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ちみつ・リンゴ	サラダ油	362 484	20.1 20.9	11.8 12.7		
9 木	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 せんべい	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	19.8 21.1	6.5 8.6		
10 金	ごはん	レバーポール ポイルキャベツ(炒め) もずくスープ	牛乳	牛乳 ミルクパン	牛乳 おかき	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スチミツ もずく	人参 ピーマン 葱	玉葱 キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミルクパン	ピーナッツ サラダ油	403 520	18.8 20.1	19.8 19.2		
11 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	0-脂肪・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油	411 507	14.3 18.2	19.7 22.4		
13 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 サブレ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ルソウ	米・チヤップ・カレー・酢 醤油	サラダ油	402 516	18 19.6	23.8 22.7		
14 火	パン	拌三糸 きのこことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	人参	胡瓜 えのき茸 なめこ	0-脂肪・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	16.2 19.5	16.4 19.7		
15 水		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲソウイ	玉葱 グリビース 干椎茸	スパゲッティ・チヤップ トマトソース・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター	438 454	18.6 19.4	15.2 16.8		
16 木	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	440 549	23.1 23.6	21.1 20.2		
17 金	パン	ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 カップケーキ	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリビース キャベツ	0-脂肪・じゃがいも チヤップ・砂糖・ウスター ソースの素・おかき	サラダ油	363 470	17.1 20.3	11.9 16.1		
18 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	17.5 18.7	12.7 14.5		
20 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	419 531	22.2 22.7	20.5 19.9		
21 火	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ 卵	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	0-脂肪・パン粉・ウスター ソースの素・ビスケット	バター	376 480	17.4 20.4	17.8 20.7		
22 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スチミツ	人参・ピーマン パセリ(油・葉) 人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ちみつ・リンゴ	サラダ油	362 484	20.1 20.9	11.8 12.7		
誕生会 23 木	ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎのみそ汁・オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	牛乳 クッキー	油揚げ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 アツメ	枝豆・生姜・胡瓜 トマトソース・えのき茸 玉葱・葱・ルソウ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	543 495	23.7 22.2	17.2 17			
24 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 せんべい	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	19.8 21.1	6.5 8.6		
25 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	0-脂肪・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油	411 507	14.3 18.2	19.7 22.4		
27 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 サブレ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ルソウ	米・チヤップ・カレー・酢 醤油	サラダ油	402 516	18 19.6	23.8 22.7		
28 火	パン	拌三糸 きのこことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	牛乳 かりんとう	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	人参	胡瓜 えのき茸 なめこ	0-脂肪・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	16.2 19.5	16.4 19.7		
29 水	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スチミツ 煮干し・プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	22.6 22.9	23 21.8		
30 木	パン	ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	牛乳 カップケーキ	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリビース キャベツ	0-脂肪・じゃがいも チヤップ・砂糖・ウスター ソースの素・おかき	サラダ油	363 470	17.1 20.3	11.9 16.1		

【月平均栄養価】

	I補 キ- Kcal	たん ばく 質g	脂質 g	加ゆ たん mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビタミン		
							A	B1	B2
以上 児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35
	平均栄養価 398	18.9	16.9	270	2.2	1.7	380	0.27	0.43
未 満 児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3
	平均栄養価 495	20.6	18.1	312	2	1.6	342	0.28	0.47

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

新献立！あごの発達を助けるカミカミ献立！

3(金) 16(木) 鶏と根菜のみそ汁
13(月) 27(月) 大豆入りキーマカレー
レシピを食育だより6月号でご紹介しています



导
见
食
相当

1.8
1.4
2.3
2.1
1.2
1.1
1.8
1.8
1.7
1.4
1.5
1.8
1.2
1.1
1.6
1.4
1.9
1.5
1.8
2
1.7
1.4
2.4
2.5
2
1.8
1.2
1.1
1.8
2
1.8
1.8
1.8
1.4
1.5
1.8
1.2
1.1
2.2
2
1.6
1.4
1.8
2
1.7
1.4
2.4
2.5
1.7
1.4
1.8
2

C
mg
20
26
20
22