



6月予定献立表



1日あたりの栄養量
上段 エネルギー(kcal)
下段 たんぱく質(g)

日	曜	午前 おやつ	献立名	午後おやつ	主な材料			3才未満児
					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	
2	月	牛乳	ごはん すまし汁(大根・葱) チーズ入り卵焼き 白菜ののり和え	みそ蒸しパン 麦茶	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 チーズ	牛乳 鶏肉 卵 豆乳 のり	大根 葱 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 シメジ	443 16.8
3	火	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨スープ もやしの中華和え	フルーツきんとん 麦茶	米 片栗粉 春雨 ごま ごま油 さつま芋 バター	牛乳 豚肉 豆腐 きくらげ	生姜 ニンニク 玉ねぎ 小葱 きゅうり もやし 人参 桃みかん	475 16.3
4	水	牛乳	ごはん みそ汁(麩・いんげん) 豚肉生姜焼き なめたけの和え物	あじさいゼリー 米粉クッキー 麦茶	米 油 砂糖 麩 米粉クッキー	牛乳 豚肉 カルビス	いんげん 玉ねぎ 生姜 人参 もやし キャベツ ぶどう もも	499 20.1
5	木	牛乳	ごはん すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 白身魚のごまみそ焼き ひじきの煮物	ツナチーズ餃子 麦茶	米 砂糖 餃子の皮 ごま チーズ	牛乳 カレイ 油揚げ ひじき ツナ	玉ねぎ 小松菜 シメジ 人参 大根 コーン	460 22.0
6	金	牛乳	ツナとトマトのスパゲティ コンソメスープ(水菜・もやし) カレーポテト	わかめおにぎり 麦茶	スパゲティ じゃがいも 米 オリーブ油	牛乳 ツナ わかめ	玉ねぎ トマト コーン 水菜 もやし	500 18.2
7	土	牛乳	チキンライス 豆腐スープ キャベツサラダ	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	547 18.0
9	月	牛乳	ごはん すまし汁(高野豆腐・えのき) 鶏肉の香味照り焼き切干大根と青菜のみそ煮	ソバ飯 麦茶	米 砂糖 中華麺	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	切干大根 えのき 玉ねぎ ピーマン コーン 乾しいたけ小松菜 人参	480 17.8
10	火	牛乳	カレーライス コールスロー オレンジ	わらびもち 麦茶	米 じゃがいも 砂糖 カレールウ マヨネーズ 片栗粉	牛乳 豚肉 豚レバー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	438 14.9
11	水	牛乳	ごはん みそ汁(小松菜・新じゃが芋) 鶏つくね わかめサラダ	おからマフィン 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 米粉 パン粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ ひじき おから 卵 豆乳	小松菜 玉ねぎ 生姜 人参 もやし きゅうり コーン	499 19.5
12	木	牛乳	ゆかりごはん すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) 五目卵焼き 高野豆腐の煮物	きな粉サンド 麦茶	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 卵 高野豆腐 きな粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜 人参 大根 いんげん	417 17.1
13	金	牛乳	あんかけ焼きそば 青のりポテト バナナ	おかかおにぎり 麦茶	中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 ごま	牛乳 豚肉 のり きくらげ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし バナナ	508 16.5
14	土	牛乳	おにぎり 豚汁 小松菜のおかか和え	菓子 牛乳	米 しらたき ごま油	牛乳 豚肉 豆腐	大根 人参 ねぎ もやし 小松菜	473 18.3
16	月	牛乳	ごはん すまし汁(麩・小松菜) 鶏肉の塩こうじ焼き わかめの酢の物	イチゴ蒸しパン 麦茶	米 麻糬 米麹 砂糖 薄力粉 油	牛乳 鶏肉	小松菜 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし ほうれん草	468 17.7
17	火	牛乳	スタミナ丼 みそ汁(キャベツ・なす) 春雨炒め	フルーツ ヨーグルト 麦茶	米 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 きくらげ ヨーグルト	玉ねぎ ピーマン バジル キャベツ 人参 小松菜みかん バナナもも	456 17.0
18	水	牛乳	ごはん わかめスープ 肉豆腐 キャベツのしらす和え	大学芋 牛乳	砂糖 米 ごま油 さつま芋 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ しらす	ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん	476 18.9
19	木	牛乳	ごはん すまし汁(しめじ・新じゃが芋) 白身魚のコンソメ煮 切干大根煮	ピザトースト 麦茶	米 油 じゃが芋 砂糖 食パン チーズ	牛乳 カレイ 油揚げ ツナ	しめじ 玉ねぎ キャベツ ピーマン 切干大根 人参	449 20.0
20	金	牛乳	カレーうどん じゃがバター オレンジ	鮭おにぎり 麦茶	うどん 片栗粉 じゃがいも バター 米 カレールウ	牛乳 豚肉 豚レバー 鮭	玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	479 18.8
21	土	牛乳	きつね丼 みそ汁(もやし・えのき) キャベツときゅうりの浅漬け	菓子 牛乳	米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし えのき キャベツ きゅうり	455 18.5
23	月	牛乳	ごはん すまし汁(人参・もやし) 豚肉ケチャップ炒め おくらの豆腐サラダ	あじさいゼリー 米粉クッキー 麦茶	米 砂糖 米粉クッキー	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 カルビス	もやし 玉ねぎ 人参 トマト オクラ きゅうり コーン	472 25.6
24	火	牛乳	大豆入りガパオライス 卵スープ キャベツのナムル	キヤロットケ-キ 麦茶	米 ごま油 砂糖 ごま 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 卵 わかめ	ピーマン バジル 玉ねぎ 小ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	485 18.4
25	水	牛乳	食パンミネストローネスープ 豆腐のミートローフ 大根サラダ	お誕生日ケーク 麦茶	食パン 砂糖 油 小麦粉 生クリーム	牛乳 豚肉 豆腐 しらす 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく いんげん 大根 きゅうり コーン みかん	504 20.7
26	木	牛乳	ごはん みそ汁(なす・葱) 白身魚のコーン焼き 野菜炒め	マカロニきな粉 麦茶	米 マヨネーズ ごま油 マカロニ 砂糖	牛乳 カレイ きな粉	なす ねぎ コーン 人参 もやし キャベツ ピーマン	440 17.5
27	金	牛乳	和風スパゲティ コンソメスープ(キャベツ・大根) ホーテサラダ	天かすおにぎり 麦茶	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米 揚げ玉	牛乳 鶏肉 のり	玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ もやし ピーマン きゅうり コーン	464 16.9
28	土	牛乳	カレーピラフ すまし汁(人参・小松菜) マカロニサラダ	菓子 牛乳	米 マカロニ 砂糖 油	牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり 小松菜	515 17.9
30	月	牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) チャブチエ風 キャベツのゆかり和え	バナナ蒸しパン 牛乳	米 春雨 油 小麦粉 砂糖	牛乳 わかめ 豚肉 きくらげ 豆乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり バナナ	453 18.9

* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&パンビーナ&プチ★

★プリスクレール デイゾアンジェ★