



# 平成30年6月度 ＜昼食＞

※都合により献立の一部変更がある場合がありますのでご了承ください  
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)  
 ※記載してある食材は昼食とおやつです  
 ※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きます  
 ※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児 1・2歳児

日にち	主食	おかず	熱量				熱量				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ
			たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)	エネルギー(kcal)					
1 金	ごはん	かじきのごまフライ 豆サラダ すまし汁	607	24	181	1.9	520	21	200	1.5	かじき、卵、大豆 インゲン豆、はんぺん 牛乳、しらす干し、ハム	米、小麦粉、ハチ粉、ごま油、じやがいも、砂糖 マヨネーズ/米、油、ごま油	きゅうり、にんじん、オクラ、みょうが /たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 酢/しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン
2 土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	614	21	222	2.2	525	19	233	1.8	豚肉、ハム、豆腐 牛乳、きな粉	焼きそば麺、油、春雨 ごま油、じやが芋 砂糖/米、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら ブロッコリー、コーン缶、大根、ごまつな /オレンジ	しょうゆ、中濃ソース、食塩 かつお・昆布だし汁 中華だしの素/食塩	牛乳 オレンジ きな粉おはぎ
4 月	カルシウム ごはん	いわしのかば焼き かみかみサラダ 田舎汁	585	23	319	1.8	502	20	310	1.4	干しえび、昆布、大豆 いわし、わかめ、みそ 牛乳、生揚げ/牛乳	米、砂糖、片栗粉、油 ごま油、ごま/小麦粉 砂糖、油、あんずシロ /バター	ごまつな、切り干し大根、きゅうり にんじん、かぼちゃ、ごぼう、とうがん /バナナ	酒、みりん、しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 食塩/ペーキングパウダー	牛乳 バナナ あんずむしぼん
5 火	ごはん	あじの梅肉揚げ トマト さつま芋甘煮 けんちん汁	604	21	196	2.4	517	19	212	1.9	あじ、豆腐 牛乳、きな粉	米、片栗粉、油、砂糖 さつま芋、ごま油 /食パン、バター、砂糖	梅干し、トマト、ごぼう にんじん、れんこん、ねぎ	酒、食塩、みりん しょうゆ かつおだし汁	牛乳 食パンラスク
6 水	ごはん	鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ ラタトゥユ風スープ	605	20	163	1.8	518	18	212	1.4	鶏肉、ハム、ベーコン いんげんまめ 牛乳、ひじき、油揚げ	米、油、マカロニ マヨネーズ、砂糖 オリーブ油/米、砂糖	レモン果汁、にんじん、きゅうり、なす たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんにく /にんじん、いんげん	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ /酒、しょうゆ	牛乳 ひじきごはん
7 木	マーボー丼	キャベツの中華和え 中華スープ すいか	588	22	208	2.5	504	20	221	2	豚ひき肉、豆腐 みそ、鶏ひき肉 牛乳、ツナ缶、鰹節	米、砂糖、片栗粉 油、ほろさめ、ごま油 /そうめん、油	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが にら、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、すいか /たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、みりん、酢 中華だしの素、食塩 /食塩、しょうゆ	牛乳 そうめん チャンプルー
8 金	ごはん	豚肉と旬野菜の炒め 千切り野菜サラダ みそ汁、メロン	600	22	246	1.6	514	19	252	1.3	豚肉、干しえび 油揚げ、みそ 牛乳、しらす干し	米、ごま油、ごま油 /米、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、きゅうり グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、かぼちゃ キャベツ、にんじん、切り干し大根、メロン	酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 じゃこおにぎり
9 土	ごはん	厚揚げのみそ炒め トマトごま和え すまし汁	589	22	268	2.2	505	19	269	1.8	豚肉、生揚げ みそ、わかめ 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉、ごま あんぱん	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、にんにく トマト、いんげん、えのき/ブルーベリー	酒、みりん 食塩、しょうゆ かつおだし汁	牛乳 あんぱん ブルーベリー
11 月	梅ごはん	鶏肉のはちみつ焼き 南瓜素揚げ 磯和え 豆腐のかきたま汁	605	23	186	2.4	518	20	204	1.9	昆布、鶏肉、のり 豆腐、卵、みそ 牛乳	米、ごま、はちみつ 油/食パン ブルーベリージャム	にんじん、梅干し、かぼちゃ、きゅうり グリーンアスパラガス、万能ねぎ	食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
12 火	ごはん	さわらの磯辺ごま焼き さつま芋のきんぴら みそ汁	606	22	250	2.1	519	20	200	1.7	さわら、青のり、豆腐 わかめ、みそ/牛乳 牛乳、おから、卵	米、ごま、砂糖、白滝 油、さつま芋、ごま油/ 小麦粉、砂糖、バター	れんこん、にんじん、いんげん、みょうが	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 おからドーナツ
13 水	ごはん	豚肉の生姜焼き しろうりの昆布漬け 切干大根煮 みそ汁	619	24	286	1.8	529	21	284	1.4	豚肉、油揚げ、みそ 昆布、大豆、豆腐 牛乳、鮭	米、油、砂糖 /米、ごま	たまねぎ、しょうが、きゅうり、しろうり 切り干し大根、にんじん、ごまつな /ごまつな	しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩	牛乳 鮭のごはん
14 木	ドライカレー	オレンジサラダ コンソメスープ	603	20	172	2.3	516	18	193	1.8	豚ひき肉、ベーコン いんげん豆、ひよこ豆 牛乳、しらす干し、青のり	米、バター、油、砂糖 はちみつ、オリーブ油 /食パン、マヨネーズ、パ ン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり 干しぶどう、オレンジ、レモン果汁 赤ピーマン、グリーンアスパラガス	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、コンソメ 食塩、酢、しょうゆ	牛乳 じゃこトースト
15 金	ごはん	かじきのごまフライ 豆サラダ すまし汁	607	24	181	1.9	520	21	200	1.5	かじき、卵、大豆 インゲン豆、はんぺん 牛乳、しらす干し、ハム	米、小麦粉、ハチ粉、ごま油、じやがいも、砂糖 マヨネーズ/米、油、ごま油	きゅうり、にんじん、オクラ、みょうが /たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 酢/しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン
16 土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	614	21	222	2.2	525	19	233	1.8	豚肉、ハム、豆腐 牛乳、きな粉	焼きそば麺、油、春雨 ごま油、じやが芋 砂糖/米、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら ブロッコリー、コーン缶、大根、ごまつな /オレンジ	しょうゆ、中濃ソース、食塩 かつお・昆布だし汁 中華だしの素/食塩	牛乳 オレンジ きな粉おはぎ
18 月	チキンカレー	コールスローサラダ コンソメスープ	609	22	238	2.1	521	19	245	1.7	鶏肉、大豆 ツナ缶、鶏ささ身 牛乳、チーズ	米、じゃが芋、バター、蜂蜜 砂糖、小麦粉、マヨネーズ /小麦粉、砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり 干しぶどう、コーン缶、ごまつな	カレー粉、ウスターソース、食塩 ケチャップ、コンソメ 酢/ペーキングパウダー	牛乳 チーズむしぼん
19 火	ごはん	あじの梅肉揚げ トマト さつま芋甘煮 けんちん汁	604	21	196	2.4	517	19	212	1.9	あじ、豆腐 牛乳、きな粉	米、片栗粉、油、砂糖 さつま芋、ごま油 /食パン、バター、砂糖	梅干し、トマト、ごぼう にんじん、れんこん、ねぎ	酒、食塩、みりん しょうゆ かつおだし汁	牛乳 食パンラスク
20 水	ごはん	鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ ラタトゥユ風スープ	605	20	163	1.8	518	18	212	1.4	鶏肉、ハム、ベーコン いんげんまめ 牛乳、ひじき、油揚げ	米、油、マカロニ マヨネーズ、砂糖 オリーブ油/米、砂糖	レモン果汁、にんじん、きゅうり、なす たまねぎ、ズッキーニ、トマト、にんにく /にんじん、いんげん	食塩、酒、しょうゆ 酢、コンソメ /酒、しょうゆ	牛乳 ひじきごはん
21 木	マーボー丼	キャベツの中華和え 中華スープ すいか	588	22	208	2.5	504	20	221	2	豚ひき肉、豆腐 みそ、鶏ひき肉 牛乳、ツナ缶、鰹節	米、砂糖、片栗粉 油、ほろさめ、ごま油 /そうめん、油	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが にら、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、すいか /たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、みりん、酢 中華だしの素、食塩 /食塩、しょうゆ	牛乳 そうめん チャンプルー
22 金	ごはん	豚肉と旬野菜の炒め 千切り野菜サラダ みそ汁、メロン	600	22	246	1.6	514	19	252	1.3	豚肉、干しえび 油揚げ、みそ 牛乳、しらす干し	米、ごま油、ごま油 /米、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、きゅうり グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、かぼちゃ キャベツ、にんじん、切り干し大根、メロン	酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 じゃこおにぎり
23 土	ごはん	厚揚げのみそ炒め トマトごま和え すまし汁	589	22	268	2.2	505	19	269	1.8	豚肉、生揚げ みそ、わかめ 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉、ごま あんぱん	たまねぎ、にんじん、ピーマン 干しいたけ、しょうが、にんにく トマト、いんげん、えのき/ブルーベリー	酒、みりん 食塩、しょうゆ かつおだし汁	牛乳 あんぱん ブルーベリー
25 月	梅ごはん	鶏肉のはちみつ焼き 南瓜素揚げ 磯和え 豆腐のかきたま汁	605	23	186	2.4	518	20	204	1.9	昆布、鶏肉、のり 豆腐、卵、みそ 牛乳	米、ごま、はちみつ 油/食パン ブルーベリージャム	にんじん、梅干し、かぼちゃ、きゅうり グリーンアスパラガス、万能ねぎ	食塩、しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド
26 火	ごはん	さわらの磯辺ごま焼き さつま芋のきんぴら みそ汁	606	22	250	2.1	519	20	200	1.7	さわら、青のり、豆腐 わかめ、みそ/牛乳 牛乳、おから、卵	米、ごま、砂糖、白滝 油、さつま芋、ごま油/ 小麦粉、砂糖、バター	れんこん、にんじん、いんげん、みょうが	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 /ペーキングパウダー	牛乳 おからドーナツ
27 水	ごはん	豚肉の生姜焼き しろうりの昆布漬け 切干大根煮 みそ汁	619	24	286	1.8	529	21	284	1.4	豚肉、油揚げ、みそ 昆布、大豆、豆腐 牛乳、鮭	米、油、砂糖 /米、ごま	たまねぎ、しょうが、きゅうり、しろうり 切り干し大根、にんじん、ごまつな /ごまつな	しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁 /食塩	牛乳 鮭のごはん
28 木	ドライカレー	オレンジサラダ コンソメスープ	603	20	172	2.3	516	18	193	1.8	豚ひき肉、ベーコン いんげん豆、ひよこ豆 牛乳、しらす干し、青のり	米、バター、油、砂糖 はちみつ、オリーブ油 /食パン、マヨネーズ、パ ン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり 干しぶどう、オレンジ、レモン果汁 赤ピーマン、グリーンアスパラガス	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、コンソメ 食塩、酢、しょうゆ	牛乳 じゃこトースト
29 金	ごはん	かじきのごまフライ 豆サラダ すまし汁	607	24	181	1.9	520	21	200	1.5	かじき、卵、大豆 インゲン豆、はんぺん 牛乳、しらす干し、ハム	米、小麦粉、ハチ粉、ごま油、じやがいも、砂糖 マヨネーズ/米、油、ごま油	きゅうり、にんじん、オクラ、みょうが /たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁 酢/しょうゆ、食塩	牛乳 チャーハン
30 土	焼きそば	春雨の中華和え 中華スープ	614	21	222	2.2	525	19	233	1.8	豚肉、ハム、豆腐 牛乳、きな粉	焼きそば麺、油、春雨 ごま油、じやが芋 砂糖/米、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら ブロッコリー、コーン缶、大根、ごまつな /オレンジ	しょうゆ、中濃ソース、食塩 かつお・昆布だし汁 中華だしの素/食塩	牛乳 オレンジ きな粉おはぎ
遠足	おにぎり (のり・しそ)	フィッシュクリスピー ステック野菜 オレンジ	577	22	168	1.7	496	20	189	1.4	のり、かじき 牛乳、卵 ハム、わかめ	米、ごま、砂糖、片栗粉 小麦粉、油/生中華麺 油、ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん グリーンアスパラガス、オレンジ /きゅうり、トマト	食塩、カレー粉、しょうゆ、酒 しそふりかけ/かつおだし汁 酢、しょうゆ、みりん	牛乳 冷やし中華
誕生日会	スパゲティ ナポリタン	いんげんとささみの ごまペース和え ミルクスープ メロン	594	23	236	2.3	509	20	244	1.8	豚肉、えび、粉チーズ 鶏ささみ、ベーコン、牛乳 牛乳、ウインナー	スパゲティ、油 バター、ごま、マヨネーズ /米、バター	たまねぎ、ピーマン、しめじ、いんげん にんじん、グリーンコーン缶、パセリ汁、メロン /にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、コンソメ、食塩 /食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 カレーピラフ