



6月のこんだて



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	木	豆乳 ホットドッグ パンプキンサラダ 卵と白菜のスープ 果物	ロールパン ソフトマーガリン マヨネーズ しゅうまいの皮 調合油	ウィンナーソーセージ ロースハム 鶏卵 切れてるチーズ	トマトケチャップ キャベツ くりかぼちゃ きゅうり にんじん くだもの	カリカリ チーズ 茹でそら豆 牛乳	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.4g	498 Kcal 18.5g 23.1g
2	金	牛乳 玄米ご飯 たらの香り揚げ 五目ひじき オクラとそうめんのすまし汁 果物	精白米 そうめん 薄力粉 調合油 板こんにゃく 三温糖	たら 鶏卵 大豆水煮缶詰 焼き竹輪 つぶしあん	あおのり 乾ひじき にんじん さやいんげん オクラ くだもの	コッペパン (あん&マーガリン) 牛乳	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.1g	549 Kcal 21.6g 14.5g
3 17	土	豆乳 冷やしわかめうどん 大根とツナのドレッシングあえ ヨーグルト	ゆでうどん いりごま 三温糖 調合油 精白米	若鶏もも 蒸しわかめ 削り節 まくろ油漬缶詰 鶏ひき肉 ヨーグルト	長ねぎ カットわかめ みついしこんぶ だいこんの葉 きゅうり にんじん	そぼろ むすび 麦茶	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.6g	496 Kcal 18.4g 11.6g
5 19	月	牛乳 カレーライス 小松菜とハムのチーズ和え キャベツのスープ 果物	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 三温糖	ぶたもも ロースハム プロセスチーズ 鶏卵	こまつな にんにく たまねぎ にんじん 福神漬 くだもの	ココア 蒸しパン 牛乳	エネルギー 523Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.1g	572 Kcal 18.3g 16.9g
6 20	火	豆乳 ご飯 さけの照焼き 切り干し大根煮 ミニトマト もやしと油揚げの味噌汁	精白米 調合油 三温糖 おこのみやき マヨネーズ	ぎんざけ さつま揚げ 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 鶏ひき肉	切り干しだいこん にんじん さやいんげん ミニトマト だいずもやし わかめ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.1g	523 Kcal 22.6g 17.8g
7 21	水	牛乳 にんじんロールパン チキンカツ ブロッコリーのゴマサラダ じゃがいもとベーコンの豆乳スープ 果物	ロールパン ロールパン 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖	若鶏もも 鶏卵 ベーコン 調整豆乳 脱脂粉乳 かつお節	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ くだもの	おかか おむすび 麦茶	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.1g 炭水化物 62.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 2.2g	568 Kcal 22.5g 20.4g 72.2g 3.9g 2.7g
8 22	木	豆乳 しらすとキャベツのパペロンチーノ ポテトサラダ にんじんとベーコンのスープ ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 有塩バター じゃがいも マヨネーズ 調合油	しらす干し ベーコン 鶏卵 にんにく パセリ にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ にんにく パセリ にんじん きゅうり	フレンチ トースト 牛乳	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.6g	553 Kcal 19.7g 17.3g
9 23	金	牛乳 玄米ふりかけごはん あじフライ コールスロー 大根と厚揚げの味噌汁 果物	精白米 玄米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖	あじ 鶏卵 生揚げ 淡色辛みそ	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ くだもの	ロック ビスケット 牛乳	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.0g	554 Kcal 20.6g 17.4g
10 24	土	豆乳 味噌焼き肉丼 ナムル 中華スープ 果物	精白米 押麦 ごま油 三温糖 食パン ソフトマーガリン	ぶたロース 淡色辛みそ きな粉	もやし たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン こまつな くだもの	きな粉 サンド 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.9g	574 Kcal 21.7g 19.0g

※材料の都合により、変更することがあります。

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
12 26	月	牛乳 納豆ご飯 肉じゃが ミニトマト なすと油揚げの味噌汁 果物	精白米 押麦 いりごま じゃがいも しらたき 調合油	納豆 ロースハム 削り節 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ	あおのり たまねぎ にんじん さやいんげん ミニトマト くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.3g	510 Kcal 19.9g 11.0g
13 27	火	豆乳 ご飯 さわらのごまみそ焼き 大根のゆかり和え 茹でそら豆 豆腐としめじのすまし汁 果物	精白米 三温糖 いりごま 黒砂糖 有塩バター 調合油	さわら 淡色辛みそ 木綿豆腐 削り節 鶏卵	だいこん きゅうり そらめめ ぶなしめじ こねぎ くだもの	かりんとう ドーナツ 牛乳	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.8g	499 Kcal 20.2g 13.6g
14	水	牛乳 ラーメン 揚げ餃子 もやしのナムル	中華めん ごま油 調合油 三温糖 精白米 いりごま	焼き豚 鶏卵 なると 油揚げ	ほうれんそう 長ねぎ りょくとうもやし にんじん	いなり寿司 麦茶	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.5g	579 Kcal 22.1g 20.0g
28	水	牛乳 冷やし中華 さつまいも煮 チンゲン菜とコーンのスープ 果物	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま さつまいも 食パン	若鶏ささ身 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ	きゅうり だいずもやし トマト カットわかめ チンゲンサイ くだもの	じゃこ トースト 牛乳	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.7g	587 Kcal 25.6g 14.5g
15 29	木	豆乳 チーズパン ハンバーグ フレンチサラダ ピシソワーズ	チーズパン 調合油 パン粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター	ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 生クリーム ゼラチン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	フルーツ ゼリー 麦茶	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.4g	561 Kcal 17.7g 19.4g
16	金	牛乳 ご飯 チキン南蛮タルタルソース オクラと人参のおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 マヨネーズ	若鶏もも 鶏卵 かつお節 油揚げ 淡色辛みそ	オクラ にんじん かぶ かぶの葉 くだもの	ごま ボンデケージョ 牛乳	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.6g	572 Kcal 23.5g 20.7g
30	金	牛乳 ご飯 チキン南蛮タルタルソース オクラと人参のおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	若鶏もも 鶏卵 かつお節 油揚げ 淡色辛みそ	オクラ にんじん かぶ かぶの葉 くだもの	じゃが バター 牛乳	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.6g	525 Kcal 18.3g 20.7g

6月の旬の食材
いんげん そらめめ きゅうり ピーマン
トマト さくらんぼ メロン かつお あじ

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	490kcal	512kcal	539kcal
たんぱく質	17.3g	20.4g	19.2g	21.5g
脂質	14.4g	17.8g	17.1g	18.6g

6月は「食育月間」です♪

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。

ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょうか。

