

6月献立表

令和5年 6月

[未満児]

	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	コーンフレーク コーンフレーク	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し	スティック人参 にんじん	スナックパン スナックパン	炭酸せんべい 炭酸せんべい
	インディアンスパゲッティ マカロニ・スパゲッティ じゃがいも にんじん たまねぎ スイートコーン グリーンピース 皮つきウインナー なたね油 カレールウ かたくり粉 コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪とウインナーの天ぷら 煮込み竹輪 ボールウインナー プレミックス粉 なたね油 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょくとうもやし ローズハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	中華丼 米 米粒麦 はくさい にんじん 生しいたけ しばえび 豚もも たけのこ水煮 たまねぎ うすくちしょうゆ かたくり粉 食塩 鶏がらスープ にんにくおろし ごま油 オイスターソース しょうが にら	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 赤魚の煮つけ 赤魚 こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水	麦ご飯 米 米粒麦 若鶏のパン粉焼き 鶏むね 食塩 こしょう にんにくおろし マヨネーズ 調合油 パン粉 パルメザンチーズ パセリ	キッズビビンバ 米 米粒麦 あいびき しょうが にんにくおろし タレ にんじん こまつな りょくとうもやし ミニトマト 鶏卵 ごま油
	大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	ビーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ 胡麻ドレッシング ほしひじき 生竹輪	アスパラとキャベツのソテー アスパラガス スイートコーン ベーコン パブリカ なたね油 食塩 こしょう キャベツ	切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき しらす干し きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま	中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩
旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	信玄団子 白玉粉 車糖 食塩 黒砂糖 きな粉	クラッカーサンド ソーダクラッカー クリームチーズ パインアップル缶詰	源氏パイ 源氏パイ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	のりチーズトースト 食パン ビザチーズ マヨネーズ あおのり	カルピスの蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調合油 水 乳酸菌飲料 車糖 もも缶詰	じゃがいも餅 じゃがいも かたくり粉 食塩 マーガリン こいくちしょうゆ	ココアのア몬드クッキー マーガリン 車糖 鶏卵 薄力粉 ベーキングパウダー ピュアココア ア몬드
成分値	<一日合計> エネルギー : 570 kcal 脂 質 : 19.6 g たんぱく質 : 19.6 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 294 mg	<一日合計> エネルギー : 473 kcal 脂 質 : 17.8 g たんぱく質 : 17.1 g 塩 分 : 2.2 g カルシウム : 278 mg	<一日合計> エネルギー : 488 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 17.5 g 塩 分 : 0.9 g カルシウム : 310 mg	<一日合計> エネルギー : 603 kcal 脂 質 : 23.4 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 402 mg	<一日合計> エネルギー : 522 kcal 脂 質 : 16.1 g たんぱく質 : 14.6 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 302 mg	<一日合計> エネルギー : 535 kcal 脂 質 : 18.8 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 296 mg	<一日合計> エネルギー : 651 kcal 脂 質 : 27.5 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 0.6 g カルシウム : 363 mg
	9(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつりこ(朝) かえりちりめん	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	コーンフレーク コーンフレーク	コーンフレーク コーンフレーク
	麦ご飯 米 米粒麦 真砂揚げ ソフト豆腐 鶏ひき肉 しばえび にんじん しらす干し 鶏卵 かたくり粉 なたね油 清酒 食塩 こいくちしょうゆ	焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり ウスターソース	ロールパン ロールパン マカロニグラタン マカロニ・スパゲッティ 鶏もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう マーガリン 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パセリ	麦ご飯 米 米粒麦 ミートボールの甘酢あんかけ 豚ひき肉 食塩 清酒 かたくり粉 たまねぎ 調合油 にんじん たまねぎ 黄ピーマン 青ピーマン ケチャップ 穀物酢 清酒 ごま油 車糖 水 かたくり粉	鮭の南部焼き しろさけ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 黒ごま	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦 はんぺんのチーズフライ はんぺん スライスチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油
	キャベツと胡瓜とわかめの酢の物の キャベツ きゅうり カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖	中華スープ チンゲンサイ 生しいたけ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フレッシュドレッシング	いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし 料理酒	干草焼き 鶏卵 しばえび 生しいたけ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖	ほうれん草と白菜のポン酢和え ほうれんそう はくさい えのきたけ ゆずポン
すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	カップゼリー ゼリー	桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ	みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	中華風和え物 りょくとうもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	焼き立てパン(胡麻) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま	せんべい しょうゆせんべい バナナチップス バナナ	揚げ玉おにぎり(おやつ) 米 葉ねぎ 天かす めんつゆ きずのり	おやつ餃子(りんご) ぎょうざの皮 りんご 車糖 レモン 調合油	おからのケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 普通牛乳 調合油 おから	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ ベーコン ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油	オレンジ風味のフレッシュトースト 食パン オレンジ飲料 鶏卵 マーガリン 車糖 粉糖
成分値	<一日合計> エネルギー : 504 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 20.4 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 320 mg	<一日合計> エネルギー : 541 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 15.7 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 278 mg	<一日合計> エネルギー : 513 kcal 脂 質 : 20.4 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 353 mg	<一日合計> エネルギー : 528 kcal 脂 質 : 23.2 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 0.8 g カルシウム : 326 mg	<一日合計> エネルギー : 502 kcal 脂 質 : 12.4 g たんぱく質 : 22.5 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 284 mg	<一日合計> エネルギー : 519 kcal 脂 質 : 18.4 g たんぱく質 : 26.8 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 327 mg	<一日合計> エネルギー : 570 kcal 脂 質 : 18.4 g たんぱく質 : 23.5 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 345 mg

*都合により献立を変更することがあります。

