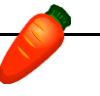
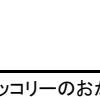


日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 月	ごはん みそ汁 鶏のねぎ味噌焼き もやしとピーマンの炒め物	にんじんの甘煮	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	もやし、さくらんぼ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	ホットケーキ 牛乳 果物 ホットケーキ 牛乳 果物
02 ～ 火	レーズンボール マカロニスープ チキンディアブロ風 もやしサラダ	さつま芋のオレンジ煮	レーズンボール、米、さつまいも、マカロニ、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、オレンジジュース、玉ねぎ、きゅうり	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳
03 ～ 水	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 茹でそらまめ		うどん、三温糖、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、卵、竹輪、生クリーム	かぼちゃ、そら豆、さくらんぼ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物
04 ～ 木	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜サラダ	アスパラのお浸し	米、小麦粉、三温糖、バター、油、コーンフレーク、パン粉、小町麩、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ベーコン、高野豆腐	小松菜、キャベツ、グリーンアスパラ、玉ねぎ、にんじん、干しうどん	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳
05 ～ 金	牛乳パン ミネストローネ 魚のカレー風味焼き ハワイアンサラダ	いんげんのおかか和え	牛乳パン、蒸し中華めん、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、バター、三温糖	牛乳、さわら、ベーコン、大豆、チーズ、かつお節、さわら	キャベツ、レタス、トマト、さやいんげん、きゅうり、もやし、パイナップル、玉ねぎ、にんじん	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳
06 ～ 土	ごはん みそ汁 和風煮物 ボイルいんげん		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、わかめ、グリンピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳
08 ～ 月	わかめごはん みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え	さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつまいも、三温糖、バター、じゃがいも	牛乳、かじき、卵、みそ、かつお節、かじき	メロン、小松菜、大根、にんじん、万能ねぎ、玉ねぎ	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物
09 ～ 火	ジャムサンド たまごスープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー		食パン、小麦粉、三温糖、バター、油、片栗粉、食パン	牛乳、鶏肉もも、卵、ヨーグルト	さくらんぼ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、トマト、いちごジャム、ピーマン、レモン	ヨーグルトマフィン 牛乳 果物 ヨーグルトマフィン 牛乳 果物
10 ～ 水	ブリオッシュ 豆腐スープ 鶏照り焼きバーグ スナップえんどうのサラダ	マカロニケチャップ炒め	ワッフル、ブリオッシュ、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、小麦粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、えんどう	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶
11 ～ 木	カレースパゲティ コンソメスープ キャベツとツナのサラダ ボイルウインナー		スパゲティー、白玉粉、上新粉、油、小町麩、三温糖、米	牛乳、豚肉、шинナー、ゆであずき、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チングン菜、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、よもぎ	わかめおにぎり 牛乳 よもぎ団子 牛乳
12 ～ 金	ごはん すまし汁 豚のしょうが焼き 五目煮豆	人参みそバターきんぴら	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、ハム、鶏肉、大豆、チーズ、みそ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、三つ葉、しめじ、たけのこ、さやいんげん、ひじき	ピザボテト 牛乳 ピザボテト 牛乳
13 ～ 土	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え		米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物
15 ～ 月	バターロール コンソメスープ ポークソテー ひじきサラダ	キャベツとコーンのソテー	パン、米、マヨネーズ、油、小町麩、バター、ごま	牛乳、豚肉、ほたて、ツナ、油揚げ	キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、とうもろこし、さやえんどう、しいたけ、ひじき	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳
16 ～ 火	肉みそスパゲティ もやしスープ ジャーマンポテト ボイルいんげん		スパゲティー、じゃがいも、春巻の皮、油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、ハム	玉ねぎ、夏みかん、ほうれん草、もやし、さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、ピーマン	チーズ揚げ 牛乳 スープ 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物
17 ～ 水	ごはん みそ汁 あじフライ 青菜のツナレモン醤油和え	かぼちゃの甘煮	米、ビスケット、三温糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ、豆腐、カルピス、卵、みそ、ツナ、あじ	かぼちゃ、ほうれん草、りんごジュース、ぶどうジュース、万能ねぎ、寒天、レモン	あじさいゼリー 牛乳 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 ビスケット

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補 食	
		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			
18 ～ 木 ～	きなこサンド レタススープ 鶏肉の磯部焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え	さつま芋のレーズン煮	食パン、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、マーガリン、バター、食パン	牛乳、鶏肉、ベーコン、竹輪、きな粉	メロン、きゅうり、レタス、玉ねぎ、にんじん、干しうどん、わかめ、青のり	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ブアマンケーキ 牛乳 果物	
19 ～ 金 ～	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんのグラッセ		米、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、バター、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、グリーンアスパラ、もやし、玉ねぎ、万能ねぎ、かぶ、かぶ	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	
20 ～ 土 ～	ごはん みそ汁 和風煮物 ボイルいんげん		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、わかめ、グリンピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	
22 ～ 月 ～	味噌うどん かぼちゃのそぼろ煮 キヤンディチーズ	うどん、油、三温糖	ヨーグルト、豚肉、豚肉、みそ、チーズ	かぼちゃ、桃、みかん、バナナ、大根、パイナップル、玉ねぎ、キウイ、しい茸、にんじん、さ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼き込みごはん	
23 ～ 火 ～	バターボール ズッキニースープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ	人参とえのきの中華サラダ	バターボール、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、粉糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、おから、卵、チーズ、鮭	キャベツ、ズッキーニ、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	おからドーナツ 牛乳 おからドーナツ 牛乳	
24 ～ 水 ～	牛乳パン トマトスープ ポークピカタ パンサンスー	かぼちゃのミルク煮	牛乳パン、スパゲティー、春雨、三温糖、小麦粉、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豚肉、しらす、チーズ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、トマト、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、万能ねぎ	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	
25 ～ 木 ～	ハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ ゼリー		ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま	牛乳、豚肉、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、メロン、にんじん、トマト、きゅうり、マッシュルーム、ねぎ、しい茸、わかめ、グ	スコーン 牛乳 果物 スコーン 牛乳 果物	
26 ～ 金 ～	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ 小松菜ナムル		米、ロールパン、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、チーズ、みそ、ベーコン	小松菜、ブロッコリー、しめじ、にんじん、わかめ、チングン菜、玉ねぎ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	マーガリンサンド
27 ～ 土 ～	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え		米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
29 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 松風焼き きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、みそ、高野豆腐、かつお節	ごぼう、ブロッコリー、玉ねぎ、三つ葉、しめじ、にんじん、青のり	白パン 牛乳 白パン 牛乳	ジャムサンド
30 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 いわしの磯みれ揚げ 切り昆布の煮付け	三色ごま和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、バター、油、油、ごま	牛乳、いわし、豆腐、卵、みそ、はんぺん、竹輪	キャベツ、ねぎ、にんじん、パイナップル、小松菜、ごぼう、昆布、万能ねぎ、のり、ひじき	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 580Kcal
エネルギー 512Kcal
蛋白質 22.5g
蛋白質 20.5g

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

