



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	き	みどり	
					(体をつくる ・血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがい も、マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、ゼリー、 バター、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、さやい んげん、にんじん、きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
2	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、パ ター、さとう、さらだあぶ ら、ホットケーキミックス、 ビスケット	やきのり、ほうれんそう、し めじ、たまねぎ、はくさい、 ピーマン、にんじん、バナ ナ、レモン	525(534) 21.2(20.2) 17.3(18.8) 1.4(1.1)
3	水	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、みそ、とう ふ、ぶたひき、ぎゅうにゅ う、たまご	ごはん、ごまあぶら、さら だあぶら、さとう、ホット ケーキミックス、ビスケット	たけのこ、にんじん、さやえ んどう、長ねぎ、しめじ、だい こん、ブロッコリー、コーン、 オレンジ	542(518) 17.1(16.8) 18.8(19.8) 1.7(1.4)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ごまあぶら、 ごま、ママレードジャム、さ らだあぶら、さとう、こむぎ こ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、 コーン、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、バナナ	602(611) 23.4(22.5) 21.3(22.3) 1.5(1.2)
5	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 ミニゼリー	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎげ、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、おから、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、じゃがいも、ゼ リー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、干しいたけ	631(589) 23.5(21.6) 18.4(19.4) 1.8(1.4)
6	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやい んげん、ブロッコリー、ひしき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き ひじきのサラダ ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき、 ロースハム、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	強化米、なたねあぶら、ご ま、さとう、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、コー ン、にんじん、さやえんどう、 ひじき、ハインアプルか ん、みかんかん	551(524) 21.3(20.1) 18.3(19.5) 2.1(1.6)
9	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさつぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、ぎゅうにゅう、たま ご	うどん、さとう、さつまい も、バター、しょくぱん、ビ スケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、 にんじん、レモン、バナナ	715(682) 26.8(24.8) 15.9(17.6) 3.9(3.2)
10	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテのチーズ焼き バナナ	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、 とりひきにく、ぎゅうにゅ う、たまご、チーズ、まぐ ろ	ロールパン、パンこ、なた ねあぶら、バター、じゃが いも、ごはん、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、トマト、ト マトジュース、バナナ、しおこ んぶ	693(686) 24.3(23.3) 23.2(24) 2.2(2)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル オレンジ	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、こむ ぎこ、くるみ、バター、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、こまつ な、にんじん、もやし、オレン ジ	599(568) 27.3(24.8) 16.7(18.2) 2(1.6)
13	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 プリン	カステラ 牛乳	たまご、ミートボール、 ぎゅうにゅう	うどん、プリン、かすてら、 ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい	575(573) 22.7(22.4) 22(24.3) 3.1(2.7)
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、と りひきにく、こうやど うふ、あぶらあげ、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブ油、さとう、ごまあぶ ら、ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もや し、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)
16	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、おから、ぎゅう にゅう	そうめん、かたくりこ、さら だあぶら、こむぎこ、さ とう、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、 にんじん、はくさい、バナナ	750(710) 25.5(23.5) 17.9(19) 4.2(3.2)
17	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨー グルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、いちご ジャム、ホットケーキミク ス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ミニトマト	649(619) 17.9(17.5) 17.1(18.5) 2.2(1.9)

18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、とりもも、きな こ、ぎょうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 オリーブゆ、さとう、かたく りこ、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト缶、 ピーマン、にんじん、バナナ	726(709) 25.8(24.5) 26.2(26.2) 2.6(2.3)
19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 オレンジ	かぼちやの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、たまご、ぎょう にゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、こむぎこ、バター、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、トマト、 パセリ(葉)、しいたけ、にん じん、ひじき、オレンジ、かぼ ちや	623(589) 26.2(24) 18.4(19.4) 1.7(1.5)
20	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ 乳酸菌飲料	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ぎょう にゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、かた くりこ、マヨネーズ、にゅうさんき いんりよう、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえんど う、長ねぎ	600(560) 26.4(24.1) 19.4(20.4) 2.1(1.6)
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、ぎょうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、セリー、 バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、しょ うが、にんにく、こまつな、し めじ	573(541) 20.1(19) 21.1(21.6) 1.3(1.1)
23	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ふたひきにく、とうふ、 ロースハム、ぎょうにゅう	マカロニスパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、ビ スケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たま ねぎ、にんじん、しいたけ、だい こん、トウ モヨウ、きゅうり、きりぼしたい こん、パ ナナ、パインアップルかん、みかん かん、かんてん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)
24	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ 乳酸菌飲料/果汁(りんご)	かぼちやの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいち たんぱく、ちくわ、ぎょう にゅう、らんおう	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、にゅうさんき いんりよう、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、 キャベツ、たまねぎ、えのき たけ、きゅうり、かぼちや、り んごジュース	606(574) 19.3(17.9) 18.3(19.6) 1.5(1.4)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぎょうにゅう、とりひきに く、ロースハム	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃ がいも、マカロニスパゲッティ、マ ヨネーズ、かたくりこ、ビスケット	さいいんげん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、バナナ	564(580) 15.5(16.2) 18.5(20.1) 1.6(1.3)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじまぐろのソテー ポテトサラダ オレンジ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ロースハム、ヨーグルト、 ぎょうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、マヨネーズ、じゃ がいも、ビスケット	たまねぎ、だいこん、プロッ コリー、にんじん、オレンジ、 パインアップルかん、みかん かん	531(515) 24.4(22.7) 14(15.8) 1.1(0.8)
27	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ オレンジゼリー	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎょうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶ ら、オレンジジュース、バ ター、こむぎこ、こーんす たーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、プ ロッコリー、みかんかん、か んてん	671(620) 21.5(20.1) 22.7(22.9) 1.3(1)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、たまご、ぎょうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごま あぶら、セリー、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、にんじん、きゅうり、わか め、もやし、コーン	580(548) 18.4(17.8) 18.7(19.7) 2.1(1.7)
30	火	ビスケット 牛乳 ★	焼きそば 鶏肉の甘辛煮 コーンと野菜のスープ バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ふたひきにく、とりもも、 ちりめんじゃこ、チーズ、 ぎょうにゅう	ちゅうかめん、じゃがい も、オリーブゆ、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、コーン、パナ ナ	788(742) 35.6(31.7) 24.9(24.6) 3.5(2.8)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、1日の寒暖差も大きく体調をくずしやすい時期です。蒸し暑さで食欲を落とさないように、旬の食材を積極的に取り入れるなど、料理にも工夫をしましょう。

《6月の旬の食材》 いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん、あゆ、かつお、あじ  
※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

