



# 2021年6月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満児)	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 火	◆鉄分強化clay◆ レバー入りのミートスパゲティ、 野菜スープ、キャベツとハムのサ ラダ、バナナ	625(671) 26(24) 21(20) 1.5(1.3)	マカロニ、米、米粉、フ レンチドレッシング、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、牛肉、 豚肉、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、キャベ ツ、バナナ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、さやいんげん、コー ン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソー ス、酒、しょうゆ、食塩、中 華だし、コンソメ	牛乳、チャーハン
02 水	ご飯、みそ汁、親子煮、ブロッコ リーとじゃこの和え物、オレンジ	575(528) 25(23) 21(21) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、ご ま油、砂糖、バター、	牛乳、卵、鶏肉、チー ズ、しらす干し、卵、油 揚げ、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、だいご ん、にんじん、オレンジ、ほうれ んそう、グリーンピース、干しいた け、わかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ポパイケーキ
03 木	ご飯、エビの中華スープ、回鍋 肉、もやしとわかめのナムル、ピ ンクグレープフルーツ	608(554) 21(20) 22(21) 1.7(1.5)	米、米粉、油、片栗粉、 砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、豆 乳、とうふ、ハム、み そ、さくらえび	グレープフルーツ、もやし、キャベ ツ、ごまつな、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピーマン、しいた け、わかめ、あおのり	中華スープ、本みりん、しょ うゆ、酢、酒、食塩、鶏がら だし、こしょう	牛乳、すくすくいがぐ りボール
04 金	ご飯、チキンスープ、カレイの チーズ焼き、スペイン風オムレ ツ、バナナ	595(547) 33(30) 22(21) 1.5(1.3)	米、米粉、油、オリーブ 油、砂糖	牛乳、かれい、卵、鶏 肉、チーズ、豆乳、ツ ナ、チーズ	たまねぎ、バナナ、ブロッコ リー、キャベツ、トマト、にんじ ん、えのきたけ、ピーマン	食塩、コンソメ、カレー粉、 パセリ粉、こしょう	牛乳、鶏肉のオープン 焼き
07 月	カレーライス、きのこのスープ、 切干大根のサラダ、メロン	648(585) 27(25) 26(24) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、 砂糖、油、オリーブ油、 マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、 卵、ハム、みそ、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、き ゅうり、しめじ、かぼちゃ、えのきた け、切り干しだいごん、トウモロ コシ、さやえんどう、グリーンピー ス	カレールウ、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳、すくすく米粉の かぼちゃケーキ
08 火	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、 高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	622(568) 27(25) 23(22) 1.8(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、さば、ソーセー ジ、凍り豆腐、油揚げ、 みそ、	もやし、バナナ、たまねぎ、にん じん、ミニトマト、ごまつな、ピー マン、しいたけ、さやいんげん、ひ じき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、本み りん、ケチャップ、ウスター ソース、コンソメ	牛乳、マカロニボリ タン
09 水	ご飯、かき玉汁、八宝菜、きゅう りの華風サラダ、バナナ	567(524) 27(25) 20(19) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗 粉、しらだき、油、砂 糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、 チーズ、うすら卵、ハ ム、おから	はくさい、バナナ、きゅうり、も やし、にんじん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、にら、黒きくらげ、しょ うが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、 食塩、中華だし、食塩、こ しょう	牛乳、チーズ芋もち
10 木	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜 煮込み、ブロッコリーの三色サラ ダ、バナナ	560(518) 22(21) 15(15) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、油、米 粉	牛乳、鶏肉、豆乳、カル ピス、ベーコン、セラチ ン	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、 バナナ、にんじん、ぶどうジュ ース、キャベツ、コーン、エリンギ、 粉かんでん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、食塩、コンソ メ、パセリ粉、こしょう	牛乳、あじさいゼリー
11 金	◆台湾料理◆ ルーローハン風、はるさめスー プ、青菜炒め、オレンジ	534(495) 22(21) 19(19) 1.5(1.3)	米、ビーフン、はるさ め、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、う すら卵、鶏肉、干しえび	ごまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、 オレンジ、にんじん、しめじ、 えのきたけ、にら、たけのこ、干し しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華 だし、にんにく、食塩、鶏が らだし、おろしにんにく	牛乳、チャオミーフェ ン
14 月	ご飯、ズッキーニのスープ、タン ドリーチキン、ココロサラダ、 オレンジ	570(524) 22(21) 19(19) 0.8(0.8)	米、じゃがいも、片栗 粉、米粉、油、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、卵、おから、鶏肉、 ツナ、ベーコン、チー ズ、みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、 ズッキーニ、さやいんげん、しめ じ、トマト、コーン、ニンニク	しょうが、しょうゆ、食塩、 パセリ粉、コンソメ、カレー 粉、こしょう	牛乳、すくすくフリ ッツ
15 火	三色そばろ丼、みそ汁、お豆のサ ラダ、バナナ	587(540) 23(22) 22(22) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、 油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、卵、とうふ、卵、 みそ	ほうれんそう、バナナ、キャベ ツ、たまねぎ、えだまめ、にんじ ん、えのきたけ、コーン、しいた け、塩こんぶ、わかめ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょうゆ	牛乳、アメリカンドッ グミニ
16 水	ご飯、中華スープ、厚揚げの中 華煮、大根のみそマヨサラダ、ピ ンクグレープフルーツ	575(527) 24(23) 24(23) 1.2(1.0)	米、ごま油、片栗粉、マ ヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、豆 乳、卵、おから、鶏肉、 ツナ、ベーコン、チー ズ、みそ	グレープフルーツ、だいごん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、ねぎ、干しいたけ、ニ ンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、中華だ し、パセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
17 木	手作りふりかけごはん、五目スー プ、鶏のから揚げ、ほうれんそう ともやしの磯和え、オレンジ	545(491) 26(24) 15(15) 0.9(0.8)	米、砂糖、片栗粉、米 粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、牛乳、豆 乳、卵、とうふ、しらす 干し、きな粉、干しえ び、削り節	もやし、ほうれんそう、オレンジ 、ミニトマト、ごまつな、しいた け、にんじん、刻みこんぶ、焼の り、しょうが、ニンニク、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、本み りん、和風だし、食塩	牛乳、牛乳もち
18 金	ご飯、わかめスープ、中華風ロ ーストチキン、ブロッコリーの中華 サラダ、バナナ	602(552) 22(21) 23(22) 0.9(0.8)	米、米粉、オリーブ油、 砂糖、片栗粉、ごま、 油、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、ち くわ、きな粉、豆乳、干 しえび	ブロッコリー、バナナ、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、ニ ンニク、しょうが	酢、本みりん、しょうゆ、食 塩、中華だし、鶏がらだし、 こしょう	牛乳、米粉のきな粉 クッキー
21 月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃ が、きゅうりの酢の物、ぶどうゼ リー	632(569) 28(25) 23(22) 2.7(2.3)	米、食パン、じゃがい も、しらだき、マヨネ ーズ、砂糖、ごま、ぶどう ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、 チーズ、しらす干し、み そ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、葉ねぎ、さやえんどう、 わかめ、あおのり	だし汁、本みりん、酢、酒、 和風だし、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこト ースト
22 火	ご飯、トマトスープ、さわらの コーンマヨネーズ焼き、コールス ローサラダ、バナナ	601(551) 28(26) 26(24) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、油、片 栗粉、小麦粉、オリーブ 油、砂糖	牛乳、鶏肉、さわら、と うふ、ハム、チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、トマト、ブ ロッコリー、たまねぎ、コーン、セ ロリ、あおのり	酢、食塩、コンソメ、パセリ 粉、こしょう	牛乳、お豆腐焼ナゲッ ト
23 水	ご飯、コーンスープ、豆腐のミー トグラタン、ブロッコリーとツナ のサラダ、バナナ	721(647) 25(23) 30(28) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、パ ター、油、バター、マ ヨネーズ、パン粉、オリ ーブ油、マッシュマロ、ウエ ハース	牛乳、とうふ、豚肉、 卵、牛乳、ツナ、生ク リーム、チーズ	コーン、ブロッコリー、バナナ、 たまねぎ、コーン、にんじん、葉 ねぎ、ニンニク	ケチャップ、ウスターソー ス、食塩、酢、コンソメ、パ セリ粉、こしょう、ココア	牛乳、かたつむりケ ーキ
24 木	◆鉄分強化clay◆ ご飯、なめこのみそ汁、すこもり 風オムレツ、レバー唐揚げ、オレンジ	594(544) 21(20) 20(20) 1.1(1.0)	米、米粉、油、砂糖、オ リーブ油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚レ バー、卵、生クリーム、 ベーコン、みそ、セラチ ン	キャベツ、オレンジ、ミニトマ ト、ブルーベリー、にんじん、たま ねぎ、だいごん、しめじ、ごま つな、なめこ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャッ プ、ウスターソース、食塩	牛乳、季節のムース
25 金	◆沖縄料理◆ タコライス風、カラフルそうめん スープ、にんじんしりしり、ヨー グルト	677(608) 28(26) 22(22) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、干 しそうめん、油	牛乳、ヨーグルト、生 肉・豚肉、豆乳、ツナ、 チーズ、鶏肉、きな粉、 削り節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、も やし、トマト、しいたけ、ねぎ	だし汁、ケチャップ、食塩、 しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、きなこサター アングァー
28 月	ご飯、マカロニスープ、ポー クビーンズ、フレンチサラダ、夏み かん	608(557) 20(19) 21(20) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、米粉、 マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ハ ム、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ト マト、なつみかん、バナナ、コー ン、セロリ、ニンニク	ケチャップ、酒、ココア、 酢、コンソメ、食塩、パセリ 粉	牛乳、すくすくココ アバナナケーキ
29 火	ご飯、豆腐みそ汁、メルルサの おろし煮、千串焼き、オレンジ	540(500) 29(26) 13(14) 1.7(1.4)	米、食パン、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、メルルサ、卵、 とうふ、ツナ、油揚げ、 みそ	だいごん、オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ、干しいたけ、 しょうが	だし汁、酒、しょうゆ	牛乳、ツナきゅうサ ンド
30 水	冷しゃぶサラダうどん、かき玉 汁、春巻き、ポイルブロッ コリー、バナナ	704(633) 33(30) 27(25) 2.0(1.7)	うどん、米、春巻の皮、 油、片栗粉、三温糖、パ ター、砂糖、ごま、マ ヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、さば、卵	トマト、バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、ブロッコリー、にん じん、ミニトマト、きゅうり、コー ン、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、本み りん、カレールウ、食塩、に んにく、しょうが、ウスター ソース	牛乳、鯖カレー

\*福島県産コシヒカリを使用しております。

\*献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/604	530/552
たんぱく質	26/26	26/24
脂質	18/21	14/21
食塩相当量	1.6/1.5	1.7/1.3

