



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1月	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐の味噌汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(35),しょうが(0.5),たまねぎ(35),にんじん(6),ピーマン(4),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／麩(5),無塩バター(4),グラニュー糖(4),くろこま(1)／青りんごゼリー(1個)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 麩のラスク 青りんごゼリー	544(526) 20.4(20.0) 15.6(16.9) 1.7(1.3)
2火	ごはん チーズ入りオムレツ 野菜のトマトソース 豆腐のすまし汁	米(50g)／たまご(30),ダイスチーズ(8.5),たまねぎ(10),スキムミルク(3),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15),にんじん(6),トマト缶(10),しめじ(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),トマト缶(5),ケチャップ(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(5),あおねぎ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／かつお(25),スキムミルク(3),さとう(3),こま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 おとし揚げ	583(515) 20.4(18.3) 19.6(17.9) 1.1(0.9)
3水	ごはん 鯖の味噌煮 煮浸し 系かまのすまし汁	米(50g)／さば(40),みそ(5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),しょうが(0.3)／キャベツ(15),チンゲンサイ(20),にんじん(5),ちくわ(3),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎シルクティック 牛乳,全粒粉クラッカー ココナッツサブレ 冷凍みかん	551(544) 20.9(21.0) 16.7(18.7) 1.2(1.0)
4木	ごはん ポークカレーシチュー ツナとキャベツのソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),グリーンピース(3),にんにく(0.5),しょうが(0.5),無塩バター(2),加-ルハ(4),加-ルハ(4),スキムミルク(3),トマト缶(3),ケチャップ(1),ケチャップ(1),食塩(0.1),こしょう／ツナ(10),キャベツ(35),たまねぎ(12),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),こしょう,エッグクエアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせん サクッとコーンクッキー	661(623) 19.9(19.8) 23.0(23.7) 1.5(1.4)
5金	ごはん 鮭のパン粉焼き 洋風ひじき かぼちゃスープ	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),純カレー粉(0.1),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)／芽ひじき(1.5),ショルダーベーコン(3),にんじん(5),コーン(5),こまつな(5),オリーブ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(7),南瓜ペースト(50),南瓜(10),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(2),牛乳(30),生クリーム(2),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳,ごぼうスナック 野菜スティック メロン	646(594) 24.5(23.7) 22.7(21.3) 1.1(0.9)
6土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(9),ケチャップ(3),食塩(0.1),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	534(505) 19.7(17.4) 14.2(13.8) 2.1(1.6)
8月	ごはん ジャージャン豆腐 卵とコーンのスープ	米(50g)／豚もも肉(20),冷凍厚揚げ(20),キャベツ(20),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりがらスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぶ(1),ごま油(0.3)／たまご(15),たまねぎ(20),北海道クリームコーン(30),にんじん(5),ほうれんそう(8),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),バナナ(20),レモン(0.7)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 バナナケーキ	604(548) 22.0(19.8) 17.8(17.9) 1.6(1.2)
9火	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／うすあげ(3),こまつな(15),はくさい(20),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(15),さつまいも(15),板こんにゃく(5),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎ハイハイ ソフル元気ヨーグルト フルーツミックス たべっ子ベイビー	508(503) 20.8(21.4) 10.1(12.1) 1.5(1.2)
10水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(45),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),でんぶ(5),なたね油(4)／キャベツ(30),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)／小麦粉(25),A-キッパ(0.5),黒砂糖(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シルクティック 牛乳 黒糖蒸しパン	569(525) 22.1(20.7) 16.5(17.0) 0.7(0.6)
11木	ベーコンピラフ ホキのムニエル 粉吹芋 春雨スープ	米(45g),ショルダーベーコン(10),にんじん(3),たまねぎ(10),ホールコーン缶(5),無塩バター(1),食塩(0.3),白ワイン(0.5),グリーンピース(2)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2)／じゃがいも(35),にんじん(6),食塩(0.1)／春雨(2),焼豚(6),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しいたけ(0.3),とりがらスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳,野菜せんべい 源氏パイ ごま入り味付けいりこ(3~5才)	571(559) 22.6(21.3) 18.9(22.1) 1.5(1.2)
12金	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐の味噌汁 じゃこの佃煮	米(50g)／牛もも肉(35),たまねぎ(20),つきこんにゃく(15),ごぼう(6),さんどまめ(5),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(6),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(5),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)／食パン(0.5枚),無塩バター(2),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(10),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),食塩(0.1),こしょう,トマト缶(5),ケチャップ(1),ケチャップ(1),さとう(0.3),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 ピザトースト	645(601) 26.3(24.2) 23.3(22.1) 2.6(2.1)
13土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(3),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／木綿豆腐(35),ツナ缶(5),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ごま油(1.5),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 メープルビスケット えびスナック	519(493) 21.8(19.6) 16.7(16.4) 0.9(0.6)
15月	パーカーパン ミートビーンズ クリームスープ	パーカーパン(1個)／だいず(20),牛ミンチ肉(15),たまねぎ(30),にんじん(10),グリーンピース(3),無塩バター(1),さとう(0.5),トマト缶(6),ケチャップ(1),食塩(0.1),こしょう／バラベーコン(7),じゃがいも(30),北海道クリームコーン(20),たまねぎ(30),にんじん(5),パセリ,無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳,北越サラダかきもち 英字ビスケット 河内晩柑	600(538) 22.4(19.8) 21.8(21.0) 1.2(0.9)
16火	ごはん 酢豚 わかめスープ	米(50g)／豚角切(35),しょうが(0.3),濃口しょうゆ(1),でんぶ(8),なたね油(4),たまねぎ(40),にんじん(10),ピーマン(5),パイン缶(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),米酢(0.5),トマト缶(1),とりがらスープ(1)／焼豚(8),たまねぎ(20),にんじん(10),干しわかめ(0.2),チンゲンサイ(5),とりがらスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳,全粒粉クラッカー 牛乳,かりんとう メロン	586(526) 21.0(19.3) 19.5(18.0) 1.1(0.9)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
17 水	ごはん 鯖のごま味噌焼き じゃがいもの炒め煮 糸かまのすまし汁	米(50g)/さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)/じゃがいも(30),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)/糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),南瓜ペースト(10)	◎牛乳 ◎シルクティック 牛乳 南瓜入りホットケーキ	574(538) 22.3(21.7) 15.1(16.4) 1.6(1.3)
18 木	ごはん 親子煮 豆腐の味噌汁 焼きのり	米(50g)/たまご(30),鶏もも肉(15),たまねぎ(25),にんじん(5),あおねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20),たまねぎ(12),キャベツ(12),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせん サクッとコーンクッキー	512(490) 19.1(17.9) 16.0(18.9) 1.8(1.5)
19 金	ごはん ほっけの焼魚 キャベツのごま酢炒め 豚汁	米(50g)/ほっけ(50),食塩(0.2)/キャベツ(30),にんじん(5),きゅうり(5),ごま(0.5),なたねサラダ油(0.3),米酢(2),さとう(1),食塩(0.1),淡口しょうゆ(0.5),豚もも肉(12),うすあげ(3),じゃがいも(15),たまねぎ(12),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎カリボテスナック アシドミルクプラス 星たべよ ミニミレービスケット	559(574) 21.8(22.7) 13.8(16.2) 2.6(2.3)
20 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g),焼豚(15),キャベツ(30),にんじん(10),たまねぎ(20),あおねぎ(5),なたねサラダ油(2),トンカツソース(9),ウスターソース(3),食塩(0.1),こしょう/木綿豆腐(20),うすあげ(3),じゃがいも(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	534(505) 19.7(17.4) 14.2(13.8) 2.1(1.6)
22 月	わかめごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g),炊き込みわかめ(1.5)/豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(2),なたねサラダ油(0.5)/木綿豆腐(20),なかいも(10),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 うずまさ黒糖パン メロン	534(483) 21.5(19.1) 12.9(13.8) 1.8(1.4)
23 火	ごはん 鯖のパン粉焼き 人参の甘煮 スープ煮	米(50g)/秋鯖(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),純カレー粉(0.1),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)/にんじん(25),さんどまめ(5),さとう(1),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)/ショルダーベーコン(7),ツイストマカロニ(3),手亡豆(10),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(18),食塩(0.2),こしょう,とりがらスープ(2),淡口しょうゆ(1),けずりぶし(1.5)/かつおかつ(25),りんご缶(10),スキムミルク(5),無塩バター(6),さとう(5)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 りんごケーキ	635(569) 24.8(23.7) 18.5(17.4) 1.1(0.9)
24 水	ごはん 中華豆腐 かぼちゃの味噌汁	米(50g)/豚もも肉(18),むらさきいか(10),むきえび(10),木綿豆腐(40),たまねぎ(20),にんじん(5),干ししいたけ(0.2),キャベツ(10),なたねサラダ油(1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶ(1)/おつゆ麩(1.5),うすあげ(3),かぼちゃ(25),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/フライドポテト(冷凍)(60),なたね油(4),食塩(0.3)	◎牛乳 ◎シルクティック 牛乳 フライドポテト	541(496) 22.5(20.4) 17.9(17.9) 1.9(1.5)
25 木	ごはん カレーの漬焼き なすのカレー炒め 豆腐の味噌汁	米(50g)/カラスガレイ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)/ショルダーベーコン(6),なす(15),しめじ(4),にんじん(5),赤ピーマン(5),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),純カレー粉(0.1)/木綿豆腐(20),干しわかめ(0.2),たまねぎ(10),キャベツ(10),にんじん(6),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳,野菜せんべい 源氏パイ ごま入り味付けいりこ(3~5才)	539(522) 22.6(21.3) 17.0(20.5) 1.9(1.6)
26 金	ごはん 肉じゃが 卵とトマトのスープ	米(50g)/豚もも肉(25),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(12),糸こんにゃく(10),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)/たまご(15),たまねぎ(20),トマト(15),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(4),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳,昆布のかおり ココナッツサブレ バナナ	559(519) 19.7(18.1) 13.6(14.0) 1.0(0.8)
27 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(3),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)/木綿豆腐(35),ツナ缶(5),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ごま油(1.5),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 メープルビスケット えびスナック	519(493) 21.8(19.6) 16.7(16.4) 0.9(0.6)
29 月	食パン ハッシュドビーフ ビーフンの炒め物	食パン(1枚)/牛もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),グリーンピース(3),無塩バター(4),はいせん小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ウスターソース(3),トマトソース缶(5),トマト缶(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/ビーフン(7),焼豚(6),キャベツ(20),チンゲンサイ(6),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(0.6),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳,北越サラダかきもち 英字ビスケット 冷凍みかん	656(579) 22.0(19.3) 22.7(21.5) 1.4(1.1)
30 火	ごはん 鶏の照焼き なすとピーマンの炒め煮 豆腐のすまし汁	米(50g)/鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶ(1)/ショルダーベーコン(7),なす(20),ピーマン(5),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)/小麦粉(25),パネツパグ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),ダイスチーズ(10),トマトソース缶(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 トマトチーズ蒸しパン	631(576) 25.2(23.9) 21.8(21.1) 1.1(0.9)



～発酵食品について～



日本人が古くから慣れ親しんでいる食品の一つに「発酵食品」があります。発酵は乳酸菌や納豆菌などの微生物の活動によって起こります。その過程で出来た食品は、様々な栄養成分やうま味成分を含んでいます。身近なものとしては、味噌、納豆、ヨーグルト、チーズなどです。また、発酵食品は私たちの腸内環境を整えるために欠かせない食品の一つでもあります。発酵の仕組みを知って、食卓に取り入れてみるのもいいですね。-子どもの栄養より-

今月の栄養価(6月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	574	21.9	17.6	252	20	225	0.38	0.65	23	33	1.5
目標量	580	19~29	13~20	270	25	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	537	20.5	18.0	283	18	216	0.34	0.63	19	28	1.2
目標量	470	16~24	11~16	230	23	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります

