



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水	炊き込みごはん ほっけの焼魚 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45)、鶏もも肉(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、干しいたけ(0.2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(0.5)、だし昆布(0.2)/ほっけ(50)、食塩(0.2)/芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(10)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 マリー、おこめのすなっく フルーツ野菜ゼリー	554(558) 24.7(24.3) 14.7(16.1) 2.0(1.6)
2木	ごはん ポークカレー ツナとキャベツのソテー	米(60)/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)、なたねサラダ油(2)、コクと旨みのまろやかカレー(5)、カレー粉(2)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(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、エッグゲアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ	597(550) 18.7(17.7) 20.7(18.9) 1.2(1.0)
3金	パーカーバン 鮭のムニエル スパゲティソテー ミネストローネスープ	パーカーバン(1個)/秋鮭(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)/スパゲティ(10)、キャベツ(15)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、コーン(5)、なたねサラダ油(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(10)、手豆(10)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、にんじん(6)、にんにく(0.2)、トマトホール缶(20)、トマト缶(15)、とりからスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)/米(30)、花かつお(1.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 焼きおにぎり風	572(518) 28.4(26.1) 15.3(15.6) 1.8(1.4)
4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(2.5)、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(10)、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(2)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎たべっ子パイビーおやさい 牛乳 カニビス えびスナック	544(513) 24.1(21.9) 16.7(16.7) 3.1(2.5)
6月	ごはん 豚肉の生姜焼き 粉吹き芋 豆腐の味噌汁	米(50g)/豚もも肉(35)、しょうが(0.5)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、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)/じゃがいも(35)、食塩(0.1)/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)/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、トマトチャップ(5)、ウスターソース(1)、さとう(0.3)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 ピザトースト	593(556) 25.2(22.9) 20.1(19.5) 2.4(2.0)
7火	ごはん 鯖のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	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)/うすあげ(3)、キャベツ(15)、こまつな(15)、にんじん(5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(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 ◎ハイハイ 牛乳 ごぼうスナック ひじきスティック、バナナ	547(501) 21.5(20.8) 17.3(16.8) 1.1(0.9)
8水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き チンゲンサイのソテー ポテトスープ	米(50g)/鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(7)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(2)、みりん(0.5)/チンゲンサイ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.3)/ショルダーベーコン(7)、じゃがいも(30)、たまねぎ(20)、にんじん(8)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)/おつゆ(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、くろごま(1)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	531(516) 21.7(21.4) 18.6(19.9) 0.9(0.7)
9木	ごはん あじのバターしょうゆ焼き なすとピーマンの炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)/とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)/ショルダーベーコン(7)、なす(20)、ピーマン(3)、赤ピーマン(3)、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)/うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、アンパンマンの野菜せんべい たべっ子どうぶつバター味 ごま入りいりこ(3~5歳)	549(536) 22.3(21.2) 20.0(21.5) 1.9(1.6)
10金	ごはん 酢豚 もずくスープ 焼きのり	米(50g)/豚角切(35)、しょうが(0.3)、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(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)、トマトチャップ(1)、とりからスープ(1)/もずく(10)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(6)、とりからスープ(2)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、ごま油(0.3)/ホットケーキミックス(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)/ミニトマト(30)、さとう(4)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	626(568) 22.2(20.2) 19.6(19.1) 1.1(0.9)
11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(8)、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 ◎たべっ子パイビーおやさい 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	510(485) 20.1(18.7) 14.3(14.5) 2.1(1.7)
13月	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(60g)/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(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、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 ◎おこめのすなっく 牛乳 ふわふわチップにんじん味 まあるいクラッカー、河内晩柑	518(452) 29.3(25.3) 15.7(15.5) 0.9(0.8)
14火	ごはん 中華豆腐 かぼちゃのみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)/豚もも肉(15)、おきえび(20)、木綿豆腐(40)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、干しいたけ(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)、とりからスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1)/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)/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)/ツイストマカロニ(15)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、にんじん(3)、えのきたけ(5)、無塩バター(3)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 和風マカロニ	532(476) 26.8(23.5) 16.0(15.0) 2.6(2.1)
15水	ごはん カレイの磯辺揚げ キャベツのごま酢炒め 糸かまのすまし汁	米(50g)/カラスガレイ(40)、食塩(0.1)、小麦粉(4)、でんぷん(4)、あおのり(0.1)、なたね油(4)/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)/糸かまぼこ(10)、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(20)、バネツグバネ(0.5)、ダイスチーズ(10)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎シルクスティック 牛乳 チーズ蒸しパン	567(533) 23.2(22.4) 17.1(18.1) 0.8(0.7)
16木	ごはん キーマカレー ビーフソテー	米(60g)/豚ミンチ肉(30)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、たまねぎ(40)、にんじん(20)、トマト缶(20)、だいず(20)、なたねサラダ油(0.5)、とりからスープ(2)、カレー粉(2)、コクと旨みのまろやかカレー(4)、トマトチャップ(8)、食塩(0.1)、こしょう/焼豚(6)、ビーフソテー(7)、ほうれんそう(12)、キャベツ(20)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ	581(517) 21.7(19.5) 17.9(18.1) 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 金	パーカーパン 魚のみそマヨドレ焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ	パーカーパン(1個)/ホキ(40),みそ(4),マヨドレッシング(6),みりん(1),さとう(1)/キャベツ(25),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.3)/ショルダーベーコン(10),手巾豆(10),たまねぎ(20),じゃがいも(15),にんじん(6),にんにく(0.2),トマト缶(20),トマト缶(15),とりがらスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(0.2),オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎野菜スナック ジョア パリパリパンブキン アンパンマンのひとくちビスケット	549(532) 24.9(24.6) 14.9(16.2) 2.1(1.7)
18 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(2.5),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(10),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(2),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビーおやさい牛乳 カニビス えびスナック	544(513) 24.1(21.9) 16.7(16.7) 3.1(2.5)
20 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 粉吹き芋 豆腐の味噌汁	米(50g)/豚もも肉(35),しょうが(0.5),たまねぎ(20),にんじん(6),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)/じゃがいも(35),食塩(0.1)/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)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 ごぼうスナック ひじきスティック,メロン	542(494) 20.6(18.6) 16.6(16.3) 1.7(1.4)
21 火	ごはん 鯖のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	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),こま(1)/うすあげ(3),キャベツ(15),こまつな(15),にんじん(5),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),しめじ(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)/小麦粉(13),たまご(15),パラベーコン(7),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ牛乳 お好み焼き	510(471) 24.3(23.1) 17.6(17.1) 1.5(1.3)
22 水	えびピラフ 鶏の照焼き チンゲンサイのソテー ポテトスープ	米(45g),むきえび(10),にんじん(3),たまねぎ(10),コーン(5),グリーンピース(2),無塩バター(1),食塩(0.2),白ワイン(0.5),とりがらスープ(0.3),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),てんぷん(1)/チンゲンサイ(20),キャベツ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.3)/ショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),たまねぎ(20),にんじん(8),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎シカティツ 牛乳 うずまさ黒糖パン 冷凍みかん	600(572) 25.6(24.5) 17.5(18.8) 1.6(1.3)
23 木	ごはん あじのバターしょうゆ焼き なすとピーマンの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	米(50g)/とろあじ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)/ショルダーベーコン(7),なす(20),ピーマン(3),赤ピーマン(3),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)/うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,アンパンマンの野菜せんべい たべっ子どうぶつバター味 ごま入りいりこ(3~5歳)	549(536) 22.3(21.2) 20.0(21.5) 1.9(1.6)
24 金	ごはん チャプチェ 卵とわかめスープ	米(50g)/豚もも肉(30),しょうが(0.5),料理酒(1),たまねぎ(20),にんじん(6),たけのこ(水煮)(10),ピーマン(4),にら(3),春雨(8),こま(1),なたねサラダ油(1),さとう(1.5),濃口しょうゆ(3),食塩(0.1),ごま油(0.5)/たまご(15),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)/初軒粉(25),スキムミルク(3),さとう(3),こま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎野菜スナック 牛乳 おとし揚げ	572(517) 21.3(19.2) 17.8(17.0) 1.2(0.9)
25 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(8),かつら(15),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 ◎たべっ子ベイビーおやさい牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	510(485) 20.1(18.7) 14.3(14.5) 2.1(1.7)
27 月	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(60g)/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(15),チンゲンサイ(6),にんじん(5),えのきたけ(5),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 ◎おこめのすなっく 牛乳 ふわふわチップにんじん味 まあるいクラッカー,河内晩柑	518(452) 29.3(25.3) 15.7(15.5) 0.9(0.8)
28 火	ごはん ミートビーンズ クリームスープ	米(50g)/だいず(20),牛ミンチ肉(20),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),かつら(1),食塩(0.1),こしょう/パラベーコン(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),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/パイン缶(20),みかん缶(20),もも缶(20)	◎牛乳 ◎ハイハイソファール元気ヨーグルト フルーツミックス アンパンマンのひとくちビスケット	593(564) 19.5(18.8) 17.5(17.7) 0.9(0.7)
29 水	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁	米(50g)/ホキ(40),食塩(0.1),てんぷん(7),なたね油(5),たまねぎ(10),にんじん(5),ピーマン(5),干ししいたけ(0.3),濃口しょうゆ(2),さとう(2),米酢(1),てんぷん(0.5)/木綿豆腐(20),ながいも(10),たまねぎ(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)/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 ◎シカティツ 牛乳 南瓜入りホットケーキ	563(521) 20.1(19.7) 16.6(17.0) 1.1(0.9)
30 木	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)/鶏もも肉(25),だいこん(30),冷凍厚揚げ(12),板こんにゃく(10),にんじん(10),じゃがいも(30),ちくわ(5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)/おつゆ麩(1),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)/ちりめんじゃこ(5),さとう(0.3),濃口しょうゆ(0.5),みりん(0.5),こま(0.3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,ソフトな塩せん たべっ子ベイビーおやさい 型抜きチーズ	541(521) 24.3(22.7) 16.2(17.5) 2.2(1.8)

欲しがる前に水分補給を!



暑い日が続くようになりましたが、適切な水分補給のタイミングはご存じでしょうか?  
暑さで水分を失った場合、のどの渴きを感じたら『脱水』の状態です。だからこそ、子どもが欲しがる前に、水分補給をしてあげることが大切です。  
「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく見ながら、こまめに水分を与えましょう。  
汗をかきやすい起床時や風呂あがりの水分補給も忘れずに♪

起床時 遊びの合間



風呂あがり 昼寝の後



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	554	23.3	17.1	303	2.1	226	0.4	0.62	25	4.7	1.7
目標量	570	19~28	13~19	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	518	21.7	17.4	334	1.8	217	0.36	0.60	21	3.9	1.4
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	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