



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 木	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	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)／ 豚ミンチ肉(10),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(2),でんぷん(1)／うすあげ(3),じゃがい も(25),たまねぎ(10),にんじん(6),こまつな(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ぶっくら桜えびせんべい 牛乳 マリー 元氣あまからせん	519(486) 22.0(21.3) 15.2(15.5) 1.7(1.4)
2 金	ごはん ポークカレー 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),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(7),カ レール(2)(3),トマトチャップ(3),ｶﾀｰﾈｰｽ(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, エッグケアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 ひじきスティック おこめでつくったパフスナッ クソース味	598(517) 18.6(17.1) 20.9(17.4) 1.5(1.2)
3 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),濃口しょ 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),こま油(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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	513(459) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 3.1(2.5)
5 月	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 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),みそ(8),けず りぶし(2.5)／小麦粉(20),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ(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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 チーズ蒸しパン	596(484) 23.8(19.9) 18.2(16.4) 1.7(0.6)
6 火	ごはん 五目炒め 南瓜の味噌汁	米(60g)／豚もも肉(20),むきえび(20),たまねぎ(25),にんじん(10),キャベツ (25),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1), とりがらスープ(2),でんぷん(1.5)／うすあげ(3),かぼちゃ(25),にんじん(6), たまねぎ(12),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳,きな粉ウエハース とうもろこしで作ったパフス ナック塩味 河内晩柑	514(451) 21.0(18.8) 13.7(14.3) 1.9(1.6)
7 水	パーカーパン 魚のムニエル 洋風ひじき 青大豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2) ／芽ひじき(1.5),にんじん(7),ピーマン(3),コーン(5),にんにく(0.2),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(8),青大豆 ペースト(20),じゃがいも(25),たまねぎ(20),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／米(40),みそ(3), さとう(3),みりん(1),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 みそ焼きおにぎり風	608(545) 25.7(23.9) 17.4(17.4) 1.9(1.5)
8 木	ごはん 関東煮 麩のみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(25),たいこん(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)	◎牛乳 ◎ぶっくら桜えびせんべい 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー こま入りいりこ(3~5歳)	500(460) 20.0(17.4) 13.7(13.8) 1.5(1.3)
9 金	炊き込みごはん ほっけの焼魚 煮豆 豆腐のみそ汁	米(45g),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)／だいず (15),にんじん(10),れんこん(3),ごぼう(3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けず りぶし(0.3)／木綿豆腐(20),さつまいも(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)／ｷｯｸｰｷｯｸｽ(25),スキムミルク(3),さと う(3),こま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 おとし揚げ	563(520) 27.6(26.1) 17.0(16.3) 2.1(1.7)
10 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),バラベーコン(17),たまねぎ(30),にんじん(10),ピーマン (3),なたねサラダ油(2),トマトピューレ(ﾄﾏﾄﾍﾞｰ) (20),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(10),ｶﾀｰ ﾈｰｽ(1.5),さとう(1.5),食塩(0.2),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),に んじん(5),干しわかめ(0.2),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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	533(483) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
12 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),キャベツ(25),たまねぎ(15),にんじん(10),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(20),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)／ちりめん じゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),こま(0.5)／おつゆ麩(5), 無塩バター(4),グラニュー糖(4)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	519(468) 22.9(20.5) 15.7(14.8) 1.9(1.5)
13 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)／さば(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)／ｷｯｸｰｷｯｸｽ(25),ココア(1),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク (3),さとう(3),無塩バター(4),粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ココアケーキ	563(531) 23.2(22.6) 20.0(20.7) 1.4(1.1)
14 水	ごはん キーマカレー ビーフンソテー	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-ﾍﾞｰﾝ(20),だいず(20),なたねサラダ油(0.5),とりがらスープ(2), ｶｰﾈｰ(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(8),食塩(0.1),こしょう ／焼豚(6),ビーフン(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 ◎ミルクスティック アシッドミルク パリパリパンキン アンパンマンのひとくちビス ケット	645(588) 20.9(19.7) 17.0(18.4) 1.7(1.4)
15 木	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	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)／ 豚ミンチ肉(10),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(2),でんぷん(1)／うすあげ(3),じゃがい も(25),たまねぎ(10),にんじん(6),こまつな(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ぶっくら桜えびせんべい 牛乳 マリー 元氣あまからせん	519(486) 22.0(21.3) 15.2(15.5) 1.7(1.4)
16 金	ごはん 鶏の香り揚げ チンゲンサイのソテー ポテトスープ	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),あおりの(0.1),でんぷん(5),なたね油(4)／チンゲンサイ (20),キャベツ(15),にんじん(5),コーン(3),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)／ﾊｲﾝ 缶(20),みかん缶(20),もも缶(20)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん ソール元氣ヨーグルト フルーツミックス まあるいクラッカーミニ	515(498) 34.2(34.3) 12.5(13.8) 1.2(1.0)



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 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(2)、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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 1才からのかっぱえびせん かぼちゃポーロ	513(459) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 3.1(2.5)
19 月	ごはん チャプチェ 卵とわかめのスープ	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)、春巻(8)、ごま(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)、チンゲンサイ(5)、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)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 全粒粉クラッカー スイートポリコーン メロン	528(467) 19.9(17.9) 15.6(14.7) 0.9(0.8)
20 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(12)、系こんにゃく(10)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ウインナーソーセージ(1本)、小麦粉(0.5)、ホットケーキ(10)、スキムミルク(2)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 アメリカンドッグ	546(528) 22.2(21.1) 20.4(21.6) 1.9(1.6)
21 水	バーカーパン 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	バーカーパン(1個)／とろあじ(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)、手亡豆(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)／米(40)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ミックスティック 牛乳 焼きおにぎり風	593(539) 25.4(23.8) 18.9(19.2) 2.3(1.8)
22 木	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 ツナのぶりかけ	米(50g)／鶏もも肉(25)、たいこん(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)／ツナ(15)、しょうが(0.2)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎ぶっくら桜えびせんべい 牛乳 ソフトせんべい塩味 豆乳クッキー ごま入りいりこ(3~5歳)	520(475) 22.8(19.6) 14.0(14.1) 1.7(1.4)
23 金	ごはん ほっけのバターしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、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)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、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)、さつまいも(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)／食パン(0.5枚)、きなこ(4)、さとう(3)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 きな粉トースト	581(544) 24.7(24.1) 19.4(18.9) 2.1(1.7)
24 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、バラベーコン(17)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(デルタ)(20)、トマトチップ(10)、ウスターソース(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	533(483) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
26 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35)、キャベツ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、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(20)、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)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／小麦粉(15)、黒砂糖(6)、なたねサラダ油(5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 黒糖ちんすこう 冷凍みかん	575(512) 23.0(20.5) 17.5(16.2) 2.0(1.6)
27 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)／さば(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)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／じゃがいも(60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 フライドポテト ハイ!チーズ	519(503) 22.6(22.5) 22.5(23.4) 1.7(1.4)
28 水	ごはん 鶏の照焼き キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(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)／キャベツ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、花かつお(0.8)、濃口しょうゆ(1.5)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／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 ◎ミックスティック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	604(567) 23.2(22.5) 19.5(20.6) 2.0(1.7)
29 木	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、でんぶ(7)、なたね油(5)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(5)、干しいたけ(0.3)、濃口しょうゆ(2)、さとう(2)、米酢(1)、でんぶ(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)	◎牛乳 ◎ぶっくら桜えびせんべい 牛乳 アンパンマンぶくじゃが たべっ子ベイビーおやさい	524(498) 19.1(19.2) 15.7(15.6) 1.0(1.0)
30 金	うずまきパン ミートピーンズ クリームスープ	うずまきパン(1個)／だいず(20)、牛ミンチ肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、無塩バター(1)、さとう(0.5)、トマトチップ(6)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(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	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳、ひじきスティック おこめでつくったパフスナック クローズ味 メロン	585(502) 23.6(20.5) 22.6(20.1) 1.3(1.0)

水分補給のタイミング!

暑い日が続くようになりましなね。
のどの渇きを感じたら、すでに『脱水』の状態です。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。
起床時や外遊びの合間、昼寝後や風呂上がりなどは、汗をかきやす
く、特に脱水の状態になりやすいです。意識して水分補給をさせま
しょうね。



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	551	22.8	17.1	260	2.2	227	0.38	0.62	22	4.9	1.7
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	502	21.1	16.8	274	1.8	215	0.34	0.59	18	4.0	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