



6月 献立表



令和元年

わかばの森保育園

日 曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	補食	あか			きいろ			その他
					体をたくる 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 土	せんべい 麦茶	肉野菜うどん チンゲン菜のマヨ和え パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 小鱼(1歳児チーズ) 麦茶		豚肉 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし パナナ ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 塩 麦茶			
3 月	ボン菓子 麦茶	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 小松菜の煮蒸し オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 キャベツ チンゲン菜 小松菜 しらたき オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ペーキングパウダー			
4 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうと干しえびのかき揚げ 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	ジャムパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 干しえび 高野豆腐 牛乳	米 きび 黒米 薄力粉 片栗粉 油 野菜パン マーメイド	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 グリーンピース りんご 南瓜	水 だし醤油 麦茶			
5 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のパーベキューソース さつま芋のフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 小鱼(1歳児チーズ) 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 煮干し	米 油 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ コーン ビーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参 ハセリ グレープフルーツ 大根	水 こいちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶			
6 木	せんべい 麦茶	【芒種】野菜畑ちし寿司 すまし汁 炒り鶏 パナナ 麦茶 【食育】ぎょうざの皮ピザ	あじさいゼリー ラッカー 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	ツナ 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切粒 油 きょうざの皮 せんべい	ダイズトマ きゅうり トマト コーン 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 人参 さやいんげん パナナ 玉ねぎ ビーマン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ペーキングパウダー			
7 金	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ 南瓜	水 チンゲン菜の煮 塩 中濃ソース 麦茶 ペーキングパウダー			
8 土	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶		煮干し 味噌 厚揚げ 豚肉	米 車麩 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 りんご	水 だし醤油 みりん こいちしょうゆ 麦茶			
10 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え グレープフルーツ 麦茶	春巻きスティック 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 春巻きの皮	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねぎのめ グレープフルーツ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいちしょうゆ 麦茶			
11 火	せんべい 麦茶	ご飯 けんちん汁 ちくわ燻夏 ささ身のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツゼリー 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉	米 重曹 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり もやし ほうれん草 オレンジ りんごジュース アガー ハイン缶 黄桃缶	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶			
12 水	蒸し人参 麦茶	丸パン 野菜スープ ハンバーグ トマトサラダ バイナップル 麦茶	五平餅 小鱼(1歳児チーズ) 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	丸パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ コーン キャベツ トマト 人参 バイナップル	水 チンゲン菜の煮 塩 中濃ソース 穀物酢 麦茶 みりん こいちしょうゆ			
13 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 にゅうめん汁 たらのごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	かつお節 たら 味噌 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 白菜 わかめ パナナ レーズン	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー			
14 金	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉としめじの煮し団子 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	しらすピラフ 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 しらす	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 しめじ 万能ねぎ 人参 大根 ほうれん草 焼きのり オレンジジュース アガー 玉ねぎ	水 料理酒 塩 だし醤油 こいちしょうゆ 麦茶 チンゲン菜の煮			
15 土	せんべい 麦茶	中華丼 オニオンコーンスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		豚肉 きな粉	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 マカロニ せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン ハセリ きゅうり りんご	水 チンゲン菜の煮 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶			
17 月	ボン菓子 麦茶	まご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の梅しそ和え グレープフルーツ 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 まぐろフライ クリーム	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター ボン菓子	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 人参 しそ ねぎのめ グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー			
18 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 わかめスープ 肉団子の酢豚風 春雨の中華和え オレンジ 麦茶	豆乳もち 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉	米 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	チンゲン菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 オレンジ 南瓜	水 チンゲン菜の煮 トマトケチャップ こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶			
19 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き キャベツとベーコンソテー りんご 麦茶	カレーピラフ 牛乳	せんべい 麦茶	煮干し 味噌 油揚げ さば ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ ハセリ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 チンゲン菜の煮 麦茶 かれーこ			
20 木	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ ホイコーロー ナムル パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小鱼(1歳児チーズ) 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 ごま油 油 砂糖	白菜 しめじ コーン キャベツ ビーマン 人参 ほうれん草 もやし パナナ 炊き込みわかめ 大根	水 チンゲン菜の煮 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶			
21 金	蒸し人参 麦茶	【夏至】あじとしょうがの混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ バイナップル 麦茶	水ようかん 牛乳	おにぎり 麦茶	あじ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 こしあん 牛乳	米 ごま じゃが芋	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 南瓜 スズキニ バイナップル 寒天 人参	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶			
22 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め きゅうりともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶		煮干し 厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ゆかり オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー ココア			
24 月	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ ポークカレー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 せんべい	大根 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト りんご	水 チンゲン菜の煮 塩 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー			
25 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 小松菜と大根のおかか和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 小鱼(1歳児チーズ) 麦茶	ポテト 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 煮干し	米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 大根 小松菜 人参 オレンジ ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶			
26 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ツナと野菜の和風丼 コンソメスープ なすと豚肉の味噌炒め パナナ 麦茶	あんみつ 麦茶	せんべい 麦茶	ツナ 豚肉 味噌 あずき	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ しめじ グリーンピース 焼きのり チンゲン菜 人参 なす パプリカ 寒天 黄桃缶 ハイン缶 南瓜	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 チンゲン菜の煮 塩 麦茶			
27 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンナゲット なめたけ和え バイナップル 麦茶	にらせんべい 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 小切粒 パン粉 薄力粉 油 中力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 のり 焼きのり バイナップル にら 大根	水 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 麦茶			
28 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 木綿豆腐 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ キャベツ コーン トマト グレープフルーツ	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 米粉ミックス ココア ペーキングパウダー			
29 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 大根のマリネ オレンジ 麦茶	ごまおこし 麦茶		煮干し 味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク マッシュマロ ごま せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり オレンジ	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

幼児 乳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
							目分量	目分量	目分量	目分量		
幼児	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
乳児	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
平均量	493	16.4	11.8	77.8	171	2.3	197	0.26	0.21	36	1.4	4.8

☆ 園の給食ではおいしい『金芽米』を使用しています。

※ 補食は変更することがあります



		モグモグ期		カミカミ期	
日	曜	お昼	午後	お昼	午後
1	土	お麩と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	人参おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと人参の味噌煮
3	月	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と小松菜の煮物
4	火	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
5	水	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつまいも	軟飯 しらすと人参の煮物
6	木	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと大根の煮物
7	金	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらとかぼちゃの味噌煮
8	土	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
10	月	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
11	火	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいと大根の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
12	水	丸パン粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	丸パン スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の味噌煮
13	木	鶏ささみと野菜入りくたくたにゅう めん 白菜のだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入りにゅうめん 白菜の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
14	金	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と大根の煮物
15	土	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の味噌煮 きゅうりの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
17	月	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 キャベツのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物



		モグモグ期		カミカミ期	
日	曜	お昼	午後	お昼	午後
18	火	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと人参の味噌煮
19	水	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
20	木	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 たらとほうれん草の煮物
21	金	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
22	土	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの味噌煮
24	月	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツのケチャップ煮
25	火	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
26	水	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
27	木	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豆腐と人参の煮物
28	金	お粥 スープ 鶏そぼろとさつま芋のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとさつま芋の煮物 スティック大根	軟飯 鮭とキャベツの味噌煮
29	土	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと大根の煮物