

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	ご飯 つくね焼き 漬物サラダ トマト みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/こんぶ/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)	ねぎ/にんじん/グリーンピース(冷凍)/だいこん/きゅうり/セロリ/トマト/玉葱/ほうれんそう	牛乳 パンプディング 果物	1杯 [*] - たんぱく質 25.1g 脂 質 15.6g 食塩相当量 1.9g	520 kcal
2 金	バターロールパン 白身魚のカレー粉焼き ミックスベジダブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホール)/有塩バター	まがれい/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/青ピーマン/日本かぼちゃ/玉葱/生椎茸/ほうれんそう	麦茶 梅おほかおにぎり ヨーグルト	1杯 [*] - たんぱく質 22.0g 脂 質 7.3g 食塩相当量 2.3g	470 kcal
3 土	和風スパゲッティ シーザーサラダ かぼちゃ煮 トマト 白菜スープ	スパゲティ/なたね油/三温糖1kg	ベーコン短冊/ロースハムスライス/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/生椎茸/ぶなしめじ/えのきたけ/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/セロリ/日本かぼちゃ/トマト/はくさい	牛乳 ラスク 果物	1杯 [*] - たんぱく質 20.1g 脂 質 19.0g 食塩相当量 2.2g	546 kcal
5 月	鶏南蛮うどん ししゃも焼き しょうゆ豆 中華きゅうり	うどん(ゆで)/かたくし粉1kg/三温糖1kg/ごま油	鶏小間/ししゃも(生干し)/そらまめ(乾)	玉葱/ごぼう/だいこん/にんじん/ぶなしめじ/葉ねぎ/きゅうり	牛乳 じゃこのピザトースト 果物	1杯 [*] - たんぱく質 25.5g 脂 質 14.5g 食塩相当量 2.3g	449 kcal
6 火	カレーライス ツナサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/有塩バター/薄力粉	豚小間/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/トマト/ほうれんそう	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 23.7g 脂 質 18.5g 食塩相当量 1.6g	591 kcal
7 水	ご飯 あじフライ 中華サラダ 茹でアスパラ マカロニとかぶのスープ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/ごま油/マカロニ(セモリナ)	まあじ/たまご/焼き豚/ベーコン短冊	りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/アスパラガス/玉葱/かぶ/かぶ(葉)	牛乳 コーンマロン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 22.0g 脂 質 23.3g 食塩相当量 1.9g	607 kcal
8 木	あんかけやきそば ささみのあえもの トマト 春雨スープ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/三温糖1kg/白ごま(乾)/緑豆はるさめ	豚小間/鶏若鶏肉ささ身/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/生椎茸/はくさい/青ピーマン/たけのこ(水煮缶詰)/ほうれんそう/トマト/にら	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト	1杯 [*] - たんぱく質 25.1g 脂 質 11.6g 食塩相当量 2.3g	506 kcal
9 金	わかめご飯 鰯の照焼き エリンギとなすのソテー ゆで枝豆 豚汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/さといも	カットわかめ/さわら/ベーコン短冊/豚小間/木綿豆腐	エリンギ/なす/えだまめ/だいこん/にんじん/ごぼう/生椎茸/ねぎ/ほうれんそう	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 25.4g 脂 質 19.7g 食塩相当量 2.3g	542 kcal
10 土	ハムコーンドリア 春雨の中華サラダ 南瓜のグラッセ ミネストローネ 果物	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(ホール)/有塩バター/薄力粉/緑豆はるさめ/三温糖1kg/ごま油/マカロニ(セモリナ)	ロースハム1cm角切り/牛乳/ピザチーズ/ベーコン短冊	玉葱/きゅうり/キャベツ/にんじん/西洋かぼちゃ/マッシュルーム/トマト/セロリ/りんご	麦茶 味噌煮込みうどん おやつ昆布	1杯 [*] - たんぱく質 15.4g 脂 質 11.2g 食塩相当量 2.3g	470 kcal
12 月	しょうゆラーメン 焼き魚 レンコンサラダ トマト	中華めん(生)/とうもろこし(冷凍)/三温糖1kg/なたね油	焼き豚/まさば	りょくとうもやし/にんじん/ほうれんそう/ねぎ/れんこん/きゅうり/トマト	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 24.9g 脂 質 17.6g 食塩相当量 1.9g	555 kcal
13 火	玄米パン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 茹でもろこし 白菜のシチュー	ライ麦パン/なたね油/三温糖1kg/とうもろこし/じゃがいも/薄力粉/有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ベーコン短冊/牛乳	にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/セロリ/はくさい/玉葱/にんじん	麦茶 雑炊 胡瓜スティック	1杯 [*] - たんぱく質 20.1g 脂 質 17.3g 食塩相当量 2.2g	536 kcal
14 水	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め たたき胡瓜 厚揚げと人参煮 オクラのスープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/ごま油	豚小間/生揚げ/ベーコン短冊	キャベツ/にんじん/赤ピーマン/青ピーマン/きゅうり/オクラ/玉葱	牛乳 グラタン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 24.4g 脂 質 20.1g 食塩相当量 1.9g	541 kcal
15 木	ご飯 魚の香味焼き 切干大根煮 ブロッコリー みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg	まがれい/油揚げ/生わかめ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	ねぎ/切干しだいこん/にんじん/ブロッコリー/かぶ/玉葱/こまつな	麦茶 ソースやきそば 果物	1杯 [*] - たんぱく質 21.6g 脂 質 6.3g 食塩相当量 2.2g	431 kcal
16 金	南瓜パン ミートローフ フレンチサラダ 粉ふき芋 レタスのスープ	ロールパン/とうもろこし(カブ冷凍)/パン粉(乾燥)/なたね油/じゃがいも	豚ひき肉/たまご/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/レタス	麦茶 鶏チャーハン 果物	1杯 [*] - たんぱく質 18.6g 脂 質 15.1g 食塩相当量 1.8g	479 kcal
17 土	鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ炒め 浅漬け みそ汁(白菜・えのき)	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/じゃがいも/なたね油	鶏若鶏肉ひき肉/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	にんじん/さやえんどう/玉葱/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/はくさい/葉ねぎ	牛乳 生クリームサンド おやつ昆布	1杯 [*] - たんぱく質 22.9g 脂 質 18.9g 食塩相当量 1.8g	572 kcal

※食材の仕入れなどの状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 月	ご飯 千草焼き 和風サラダ 蒸し南瓜 ミニトマト みそ汁(豆腐・しめじ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	たまご／豚ひき肉／焼き豚／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／生椎茸／糸みつば／だいこん／きゅうり／ミニトマト／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g
20 火	冷やし中華 さつま芋のそぼろ煮 白菜とリンゴのサラダ ゆでとうもろこし	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも／とうもろこし／とうもろこし	たまご／ロースハムスライス／生わかめ／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ひき肉	きゅうり／りんご／はくさい／にんじん	牛乳 じゃがいも餅 果物	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
21 水	麻婆丼 ひじきと春雨のサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／なたね油／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／ロースハムスライス／ひじき／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にんじん／にら／きゅうり／赤ピーマン／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸	牛乳 サーターアングギー 果物	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g
22 木	ハンバーガー ポテトサラダ 付け合わせ コーンポタージュ	黒パン／なたね油／パン粉(乾燥)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし(冷凍)／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／たまご／ロースハム1cm角切り／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
23 金	ゆかりご飯 ししゃも焼き チャプチェ モロッコいんげんのおかかみそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／ごま油	ししゃも(生干し)／豚小間／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にら／にんじん／えのきたけ／にんにく(りん茎)／さやいんげん／玉葱／ほうれんそう	牛乳 いちごマフィン 果物	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	五目うどん かぼちゃ煮 即席漬け すまし汁	干しうどん(乾)／三温糖1kg	鶏小間／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／木綿豆腐	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／日本かぼちゃ／はくさい／生椎茸	飲むヨーグルト カレービラフ 果物	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 2.3 g
26 月	ほうれん草パン 鮭のムニエル ナスの梅おかか 人参の甘煮 ベーコンスープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	べにざけ／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊	なす／梅(塩漬)／にんじん／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
27 火	ご飯 豚肉の漬け焼き フレンチサラダ ブロッコリー 鶏けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも	豚小間／鶏小間	玉葱／青ピーマン／にんじん／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
28 水	きびごはん 春巻き ナムル トマト むらも汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／普通はるさめ(乾)／ごま油／かたくり粉1kg／春巻きの皮／なたね油	豚ひき肉／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／ブロッコリー／もやし／きゅうり／トマト／生椎茸／根みつば	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
29 木	ぶどうパン チキンピカタ ラタトゥイユ ブロッコリー チキンスープ	ぶどうパン／薄力粉／オリーブ油／三温糖1kg	鶏若鶏肉ささ身／たまご／パルメザンチーズ／鶏小間	なす／ズッキーニ／トマト／玉葱／青ピーマン／黄ピーマン／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／ぶなしめじ	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 2.2 g
30 金	ごはん 魚の照焼き エリンギと野菜のソテー 小松菜のおかか みそ汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	めかじき／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／生わかめ／こんぶ	エリンギ／キャベツ／こまつな／にんじん／玉葱	牛乳 水無月の蒸しパン 果物	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g



孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発達に重要な役割を果たす。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

行事メニュー

5日	しょうゆ豆(香川県)
21日	サーターアングギー(沖縄県)
22日	お誕生日メニュー
30日	水無月の蒸しパン(京都府)

★おしらせ★
夏に向けて気温がだんだん高くなってきました。食品の腐敗も早い時期です。それに伴い、芝久保保育園では6月～9月までサンプルの展示がなくなります。写真のみとなりますのでご了承ください。