



6 月 献 立 表

社会福祉法人 雲柱社 虹のひかり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		10時おやつ	3時おやつ	血・肉になるもの	力・糖になるもの		体の調子をととのえるもの
1	梅ごまごはん 豆腐の煮とし揚げ	乳児午前牛乳	牛乳、押し豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、油揚げ、米みそ(味噌汁)、いわし(煮干し)	胚芽米、片栗粉、なたね油、きび糖、白ごま	グレープフルーツ、りんご、ほうれんそう、緑豆もやし、みかん缶、パイン缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、うめ干し、生わかめ、きざみのり、ひじき	しょうゆ、食塩	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19.5 g
15	ほうれん草のいそべ和え 味噌汁	乳児午前牛乳	牛乳、さわら、米みそ(味噌汁)、油揚げ、いわし(煮干し)	胚芽米、干しとうめい、じゃがいも、片栗粉、なたね油、きび糖	温室メロン、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつお昆布出汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14 g
2	胚芽米ごはん さわらの香り焼き わかめのさっと煮 味噌汁	乳児午前牛乳	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、カッタージューズ、バター、米みそ(味噌汁)、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節	胚芽米、小麦粉、さといも、きび糖、なたね油	いんげん、にんじん、こまつな、ごぼう、なめこ、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酒	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.7 g
3	高野豆腐と鶏肉の五目煮 いんげんのおかかあえ 味噌汁	乳児午前牛乳	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム	小麦パン、胚芽米、マカロニ、マヨドレ、糸こんにゃく、なたね油、きび糖、白ごま	かぶ、にんじん、まいたけ、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、たまねぎ、コーン、グリーンピース(水煮缶詰)、ひじき	かつお昆布出汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26 g 脂質 16.1 g
4	小麦パン 鶏肉のチーズ焼き アスパラガスのマカロニサラダ スープ	乳児午前牛乳	牛乳、豚ひき肉、	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、なたね油、片栗粉、きび糖	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、セロリ、生わかめ、干しぶどう	かつお昆布出汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、本みりん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.1 g
5	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ グレープフルーツ	乳児午前牛乳	牛乳、油揚げ、ベーコン、ツナ水煮缶、しらす干し プレーンマフィン	胚芽米、じゃがいも、なたね油	だいこん、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、万能ねぎ	かつお昆布出汁、食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.1 g
6	カレーツナピラフ じゃがいものソテー ゆでブロッコリー スープ	乳児午前牛乳	牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ、米みそ(味噌汁)、いわし(煮干し)、バター	胚芽米、食パン、生ごま油、なたね油、白ごま、片栗粉	こまつな、きゅうり、おかひじき、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.4 g
8	胚芽米ごはん 鶏つくね おかひじきの中華和え 味噌汁	乳児午前牛乳	ヨーグルト、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ	干しうどん、さつまいも、米、小麦粉、片栗粉、きび糖、白ごま、なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、干しぶどう	かつお昆布出汁、しょうゆ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 7.4 g
9	ちゃんぽんうどん さつまいものレーズン煮 ヨーグルト	乳児午前牛乳	牛乳、鶏もも肉、バター、ちりめんじゃこ	胚芽米、クラッカー、きび糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、りんご、りんごジュース、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン、セロリ、ひじき、粉かんでん、しょうが、にんにく	鶏がら缶、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.2 g
10	パンブキンカレーライス ひじきのサラダ メロン	乳児午前牛乳	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー	ぶどうパン、じゃがいも、スパゲティ、なたね油、きび糖	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、はくさい、まいたけ、しめじ、こまつな、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	かつお昆布出汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.3 g
11	レーズンパン 洋風肉じゃが ズッキーニのソテー スープ	乳児午前牛乳	牛乳、さば、ちくわ、ちりめんじゃこ、米みそ	胚芽米、小麦粉、はるさめ、きび糖、なたね油、ごま油、白ごま	すいか、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、にら、しょうが	かつお昆布出汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g
12	胚芽米ごはん さばの味噌煮 はるさめナムル スープ	乳児午前牛乳	牛乳、豚肉(胸ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(味噌汁)、バター、いわし(煮干し)、スキムミルク、かつお節	胚芽米、食パン、はちみつ、なたね油	チンゲンサイ、ねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン、炊き込みわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23 g 脂質 22.5 g
13	わかめごはん 豚肉の香味焼き チンゲン菜のソテー 味噌汁	乳児午前牛乳	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、生クリーム、油揚げ、米みそ(味噌汁)、バター、いわし(煮干し)、スキムミルク、かつお節	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび糖、なたね油	温室メロン、にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、しめじ、いんげん、レモン果汁	しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、酒、食塩	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.2 g
17	茶飯ごはん 揚げ豆腐 切干し大根煮 味噌汁	乳児午前牛乳	牛乳、納豆(1歳児ひきわり納豆)、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(味噌汁)、きな粉、いわし(煮干し)	胚芽米、じゃがいも、くず粉、黒砂糖、板こんにゃく、きび糖、なたね油	すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、オクラ、きざみのり	しょうゆ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.6 g
29	胚芽米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 納豆のねばねば和え 豚汁	乳児午前牛乳	牛乳、豚肉(もも)	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび糖、ごま油、なたね油、白ごま	グレープフルーツ、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお昆布出汁、しょうゆ、昆布だし汁、食塩、酢	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.8 g
30	世界の料理 韓国 ピビンバ カムジャジョリム わかめスープ グレープフルーツ	乳児午前牛乳					

献立の内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。

今月の目標栄養価 (幼児) エネルギー・・・585 Kcal タンパク質・・・23.4 g 脂質・・・18.9 g



今月の世界の料理は4月に食べられなかった韓国料理が再登場です。お楽しみに！！

