		68	クマ中部さ	= /士洪19	`				J.	k k	3	A	*)
				表(未満児)		<u> </u>							
99	献 立 名		名(昼食・3時は	おやつ <i>)</i> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	栄	養 価	/	献 立 名		名(昼食・3時	おやつ) n 体の調子を整えるもの	3時おやつ	栄 養 価
2	ごはん	米、食パン	牛乳、豆腐、	キャベツ、ねぎ、にら、	牛乳 白いふうせん	エネルギー	499 kcal	19	食パン、レタス、トマト	パン、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、	たまねぎ、トマト、	牛乳 ほしっこせんべい	エネルギー 566 kcal
_	マーボー豆腐		豚肉	コーン、オクラ、にんじん、 グリンピース、えだまめ、	牛乳		19.8 g	_	ハンバーグ		豆乳、鶏肉	キャベツ、レタス、 コーン、にんじん	牛乳	たんぱく質 26.2 g
月	ひじきと枝豆の和え物			ひじき	フレンチトースト		18.2 g	木	フライドポテト				チキンナゲット	脂 質 28.1 g
)	おくらとキャベツスープ					食 塩		_	ABCスープ					食 塩 2.1 g
3	ごはん	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、かれい、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、	牛乳 サラダおかき		448 kcal	20	ごはん	米、じゃがいも、 パン	牛乳、大豆、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、トマト、 にんじん、ピーマン、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 512 kcal
_	カレイの照り焼き	0 5/66)W1801)	いんげん、あおのり	牛乳		19.6 g	<u> </u>	ビーンズライス	, , ,	NOTES ALL NOTES	ねぎ、干しぶどう、わかめ	牛乳	たんぱく質 18.4 g
火	キャベツの炒め煮				のりしおポテト		15.9 g	金	ベイクドじゃが				あんぱん	脂 質 18.5 g
	小松菜のみそ汁	- II 1851	AL SIL DECOME	たまねぎ、にんじん、		食 塩	1.4)	わかめスープ	7 ISH	Hall state of of	たまねぎ、キャベツ、		食 塩 1.2 g
4	ロールパン	ロールパン	牛乳、豚肉、 ベーコン	しめじ、ピーマン、 セロリー、かぼちゃ	牛乳 ビスコ		528 kcal	21	ミートスパゲティー	スパゲティ	牛乳、豚肉、チーズ	にんじん、もやし、	牛乳 味しらべ	エネルギー 570 kcal
	豚肉と野菜のケチャップ炒め			ゼロリー、かはらゃ	牛乳 せんべい		20.8 g		キャベツのスープ			トマト、オレンジ	牛乳	たんぱく質 22.2 g
水	かぼちゃコロッケ 玉ねぎとセロリのスープ				GW/101	食 塩	23.8 g	土	チーズ オレンジ				源氏パイ	脂 質 25.2 g 食 塩 2.0 g
5	ごはん	米、こんにゃく、	牛乳、鶏肉、	きゅうり、にんじん、	牛乳 ほしっこせんべい		1.9 s 457 kcal	23	ごはん	*	牛乳、たら、	にんじん、たまねぎ、	牛乳 白いふうせん	エネルギー 434 kcal
<u> </u>	筑前煮	じゃがいも	ウインナー、油揚げ	れんこん、しめじ、 たけのこ、ごぼう、	牛乳		17.1 g	23	たらの磯辺焼き		油揚げ	ごぼう、こまつな、 いんげん、バナナ	牛乳	たんぱく質 19.9 g
木	きゅうり・マヨ添え			ねぎ、いんげん	ポンデケージョ		17.1 g	月	きんぴらごぼう				バナナ	脂 質 12.9 g
Ċ	しめじのみそ汁					食 塩			玉ねぎのみそ汁				小魚	食 塩 1.3 g
6	ごはん	*	牛乳、かじき、 おから	かぼちゃ、もやし、 きゅうり、にら、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	444 kcal	24	チキンライス	*	牛乳、鶏肉、 ちくわ、えび	プロッコリー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、	牛乳 サラダおかき	エネルギー 458 kcal
	かじきの塩麹焼き		833.5	コーン、わかめ	牛乳	たんぱく質	18.4 g	_	えびフライ		5<17. 7.0	コーン、グリンピース、 みかん、パイン	牛乳	たんぱく質 17.9 g
	かぼちゃサラダ				ドーナツ		15.1 g	火	プロッコリーとちくわのサラダ			5,5,70(7.11 5	フルーツカルビスゼリー	脂 質 15.6 g
	もやしのみそ汁	NZ	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、	stational State		1.6 g	· ·	野菜スープ	米、春雨	牛乳、豆腐、豚肉、	トマト、ピーマン、もやし、		食 塩 2.0 g
7	ごはん	*	十手、 勝凶	チンゲンサイ、こまつな、	牛乳 味しらべ		454 kcal	25	こはん	木、台間	明、豆乳、油揚げ ・	だいこん、わかめ	牛乳 ビスコ	エネルギー 516 kcal
+	肉団子のトマト煮込み もやしのお浸し			しめじ、トマト、 コーン、えのきたけ	牛乳 ワッフル		16.2 g	ر ماد	豚肉とピーマンのチャンプル 春雨とトマトの中華あえ				牛乳 ココア蒸しパン	たんぱく質 20.8 g
土	野菜スープ				29210	食塩	16.7 g	水	切干大根のみそ汁				ココア無しハフ	脂 質 19.1 g 食 塩 15 g
9	食パン	食パン、春雨	牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、	牛乳 白いふうせん		1.5 ^g 481 ^{kcal}	26	食パン	食パン、焼きふ	牛乳、豆乳、ハム、	コーン、たまねぎ、	牛乳 ほしっこせんべい	食 塩 1.5 g エネルギー 450 kcal
_	照り焼きチキンバーグ			たまねぎ、こまつな、 コーン	十乳		19.3 g	20	メンチカツ		豚肉	ごぼう、にんじん、 えのきたけ	牛乳	たんぱく質 18.1 g
月	はるさめサラダ				たいやき		16.6 g	木	ごぼうとコーンのサラダ				麸ラスク	脂 質 21.5 g
	野菜スープ					食 塩		·	コーンスープ				23713	食 塩 10 8
10	ごはん	*	牛乳、豆腐、豚肉、	たまねぎ、だいこん、	牛乳 サラダおかき	エネルギー	501 kcal	27	ごはん、		牛乳、生揚げ、	たまねぎ、にんじん、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 508 kcal
_	肉豆腐		凍り豆腐、チーズ	いんげん、ねぎ、 かぼちゃ、にんじん、	牛乳		21.4 8		厚揚げの中華煮	春雨	豚肉	チンゲンサイ、オクラ、 ねぎ、ピーマン	牛乳	たんぱく質 18.1 g
火	いんげんのごまマヨネーズあえ			えのきたけ、わかめ	ホットケーキ		19.9 g	金	おくらのおかか和え				コーンフレーク	脂 質 18.3 g
)	大根のみそ汁					食 塩	1.5 g)	チンゲン菜のスープ					食 塩 1.4 g
11	ごはん	米、マカロニ	牛乳、あじ、 納豆、豚肉	たまねぎ、こまつな、 トマト、キャベツ、	牛乳 ビスコ	1	493 kcal	28	ごはん	米	牛乳、さわら、 豆腐、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、 えのきたけ、にんじん、	牛乳 味しらべ	エネルギー 491 kcal
-1.	あじの香り焼き			ピーマン、ごぼう、 にんじん	牛乳		23.4 g		さわらのしょうゆ麹焼き			わかめ	牛乳	たんぱく質 21.1 g
水	小松菜の納豆あえ				マカロニのトマト煮		17.6 g	土	鶏肉とチンゲン菜のとろみ炒め				クッキー	脂 質 20.1 g
12	夏野菜の豚汁ごはん	*	牛乳、鶏肉、	たまねぎ、ほうれんそう、	牛乳 ほしっこせんべい		1.3 g 541 kcal	30	豆腐のみそ汁 ごはん	*	牛乳、豚レバー、	もやし、こまつな、	牛乳 白いふうせん	食 塩 1.1 g エネルギー 469 kcal
12	鶏肉の卵とじ		卵、豆腐	もやし、なめこ、 にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳 はひりことが (V1)		24.1 g	- SO	レバーのかわりあげ		ツナ、油揚げ、	きゅうり、にんじん、 わかめ	牛乳	たんぱく質 18.2 g
木	ほうれん草の胡麻あえ				原宿ドック		24.1 s	月	きゅうりともやしの酢の物				クレープ	脂 質 20.4 g
Ü	なめこみそ汁					食 塩			こまつなのみそ汁				1	食 塩 1.2 g
13	ごはん	米、食パン	牛乳、豚肉、さけ、 油揚げ	なす、はくさい、ピーマン、 にんじん。	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー	540 kcal							
_	さけのムニエル		/m1861 /		牛乳	たんぱく質								ή
金	なすとピーマンのなべしぎ				ジャムサンド	脂 質	20.2 g							
_	はくさいのみそ汁						1.5 g						1	
14	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、	牛乳 味しらべ		482 kcal							
_	肉じゃが	しらたき	かまぼこ、凍り豆腐	だいこん、いんげん、 グリンピース	牛乳		18.4 g							ή
土	ほうれん草の和え物			, ,,,,,	せんべい	脂 質							1	
<u> </u>	切干大根のみそ汁	NZ	井町 大学 欧洲	にんじん、たまねぎ、	4-2-4	食 塩	1.0 -							
16	ごはん	本	牛乳、さば、豚肉、 油揚げ	なす、さやえんどう、	牛乳 白いふうせん		523 kcal							
	さばの塩焼き			ひじき	牛乳 パウムクーヘン		20.3 g		今けの初今に トハ起うに	亦声が仕じても	20かなります			

質 23.7 g

エネルギー 468 kcal たんぱく質 21 g

脂 質 15.3 g

エネルギー 510 kcal

たんばく質 16.7 g

質 19.9 g

バウムクーヘン

牛乳 サラダおかき 豆乳

フルーツ杏仁

牛乳 ビスコ 牛乳

大学芋

きゅうり、チンゲンサイ、 だいこん、ねぎ、 にんじん、コーン、わかめ フルーツミックス

こまつな、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきたけ、わかめ

豆乳、鶏肉、ハム 牛乳

牛乳、卵、豚肉

米、さつまいも

月

17

火

18

水

ひじきの煮物

ポテトサラダ

ゆかりごはん

厚焼き卵

ごはん

豚肉と茄子のみそ汁

鶏肉のさっぱり煮

チンゲン菜のみそ汁

キャベツのみそ汁

小松菜とコーンのナムル

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。6月19日は世界の料理、6月24日は誕生日会メニューです。







6月の予定献立表(以上児)

チンゲン菜のみそ汁

厚焼き卵・ひき肉

キャベツのみそ汁

小松菜とコーンのナムル

米、さつまいも

牛乳、卵、豚肉

ゆかりごはん

18

水













										7-				
B	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)					養価	8	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養 価
曜				か 体の調子を整えるもの	3時おやつ			曜				体の調子を整えるもの	3時おやつ	
2	ごはん	米、食パン	牛乳、豆腐、 豚肉	キャベツ、ねぎ、にら、 コーン、オクラ、にんじん、		エネルギー	526 kc	ıl 19	食パン、レタス、トマト	パン、マカロニ	牛乳、豚肉、豆腐、 豆乳、鶏肉	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、		エネルギー 703 kcal
_	マーポー豆腐			グリンピース、えだまめ、 ひじき	牛乳	たんぱく質	20.6 g	_	ハンバーグ		AL JON MOPS	コーン、にんじん	牛乳	たんぱく質 31.9 g
月	ひじきと枝豆の和え物			000	フレンチトースト	脂 質	17.1 g	木	フライドポテト				チキンナゲット	脂 質 33.1 g
_	おくらとキャベツスープ					食 塩		_	ABCスープ					食 塩 2.9 g
3	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、かれい、	キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、		エネルギー	463 kc	al 20	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、大豆、	たまねぎ、トマト、 にんじん、ピーマン、		エネルギー 549 kcal
_	カレイの照り焼き	しらたき	油揚げ	いんげん、あおのり	牛乳	たんぱく質		_	ビーンズライス		豚肉、油揚げ	ねぎ、干しぶどう、わかめ	牛乳	たんぱく質 19.3 g
火	キャベツの炒め煮				のりしおポテト		14.6 g	金	ベイクドじゃが				あんぱん (3歳児)	脂 質 18.2 g
Û	小松菜のみそ汁					食 塩			わかめスープ				ドローロッツの日(4,5歳児)	
4	ロールパン	ロールパン	牛乳、豚肉、	たまねぎ、にんじん、		エネルギー	1.0	al 21	ミートスパゲティー	スパゲティ	牛乳、豚肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、	1	エネルギー 563 kcal
_	豚肉と野菜のケチャップ炒め		ベーコン	しめじ、ピーマン、 セロリー、かぼちゃ	牛乳	たんぱく質			キャベツのスープ			にんじん、もやし、 トマト、オレンジ	牛乳	たんぱく質 22.6 g
水	かぼちゃコロッケ				せんべい		28.4 g		チーズ				源氏パイ	脂 質 22.7 g
<u> </u>	玉ねぎとセロリのスープ					食 塩			オレンジ				MSCE OF THE	食 塩 22 g
5	ごはん	米、こんにゃく、	牛乳、鶏肉、	きゅうり、にんじん、		エネルギー	0	al 23	ごはん	*	牛乳、たら、	にんじん、たまねぎ、		エネルギー 442 kcal
<u> </u>	筑前煮	じゃがいも	ウインナー、油揚げ	れんこん、しめじ、 たけのこ、ごぼう、	牛乳		001	23			油揚げ	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、こまつな、 いんげん、バナナ	牛乳	9
木	^{巩則点} きゅうり・マヨ添え			ねぎ、いんげん	ポンデケージョ	たんぱく質			たらの磯辺焼き			01701370、7133	イチ	たんばく質 20.6 g
/					ハンナケーショ		17.8 g	月	きんぴらごぼう					脂 質 10.3 g
	しめじのみそ汁	业	牛乳、かじき、	かぼちゃ、もやし、	+	食塩	1.0	0.4	玉ねぎのみそ汁	业	牛乳、鶏肉、	ブロッコリー、キャベツ、	小魚	食 塩 1.5 g
6	ごはんかにおかま		おから	きゅうり、にら、	井 啊	エネルギー	100		チキンライス		ちくわ、えび	にんじん、たまねぎ、	4.50	エネルギー 479 kcal
^	かじきの塩麹焼き			コーン、わかめ	牛乳 ドーナツ	たんぱく質			えびフライ			コーン、グリンピース、 みかん、パイン	牛乳	たんぱく質 18.1 g
金	かぼちゃサラダ				トーナツ		13.8 ^g		ブロッコリーとちくわのサラダ				フルーツカルピスゼリー	脂 質 14.8 g
	もやしのみそ汁	NZ.	at the owner	+41 ++44		食 塩			野菜スープ	W +=	4.5 -5 17.6	131 12 35 +161		食 塩 1.8 g
7	ごはん	*	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、こまつな、		エネルギー		25	ごはん	米、春雨	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、豆乳、油揚げ	トマト、ピーマン、もやし、 だいこん、わかめ		エネルギー 526 kcal
_	肉団子のトマト煮込み			しめじ、トマト、 コーン、えのきたけ	牛乳	たんぱく質		<u> </u>	豚肉とピーマンのチャンプル				牛乳	たんぱく質 21.4 g
土	もやしのお浸し			_ , , , , , , , , , , ,	ワッフル	脂 質	14.1 g	水	春雨とトマトの中華あえ				ココア蒸しパン	脂 質 17.7 g
)	野菜スープ					食 塩	1.1	_	切干大根のみそ汁					食 塩 1.7 g
9	食パン	食パン、春雨	牛乳、鶏肉	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、		エネルギー			食パン	食パン、焼きふ	牛乳、豆乳、ハム、 豚肉	コーン、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、		エネルギー 538 kcal
_	照り焼きチキンバーグ			コーン	牛乳	たんぱく質	19.5 g	_	メンチカツ		1001/5	えのきたけ	牛乳	たんぱく質 21.5 g
月	はるさめサラダ				たいやき	脂 質	14.9 g	木	ごぼうとコーンのサラダ				麩ラスク	脂 質 23.0 g
$\overline{}$	野菜スープ					食 塩	2.2 g	_	コーンスープ					食 塩 1.6 g
10	ごはん	*	牛乳、豆腐、豚肉、	たまねぎ、だいこん、		エネルギー	530 kc	al 27	ごはん、	米、コーンフレーク	牛乳、生揚げ、	たまねぎ、にんじん、		エネルギー 548 kcal
_	肉豆腐		凍り豆腐、チーズ	いんげん、ねぎ、 かぼちゃ、にんじん、	牛乳	たんぱく質	22.4 g		厚揚げの中華煮、ゆでそらまめ	春雨	豚肉	チンゲンサイ、オクラ、 ねぎ、ピーマン、そら豆	牛乳	たんぱく質 20.4 g
火	いんげんのごまマヨネーズあえ			えのきたけ、わかめ	ホットケーキ		19.6 g	金	おくらのおかか和え				コーンフレーク	脂 質 16.4 g
	大根のみそ汁					食 塩			チンゲン菜のスープ					食 塩 1.7 g
11	ごはん	米、マカロニ	牛乳、あじ、	たまねぎ、こまつな、		エネルギー	1	al 28	ごはん	*	牛乳、さわら、	チンゲンサイ、もやし、		エネルギー 498 kcal
	あじの香り焼き		納豆、豚肉	トマト、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、	牛乳		24.7 g		さわらのしょうゆ麹焼き		豆腐、鶏肉	えのきたけ、にんじん、 わかめ	牛乳	たんぱく質 22.4 g
水	小松菜の納豆あえ			にんじん	マカロニのトマト煮				鶏肉とチンゲン菜のとろみ炒め			15.5 65	クッキー	
<i>\(\cdrt\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</i>	夏野菜の豚汁				47JU_U/I/W	食塩	15.7 g		短隔のみそ汁				フッ キー	脂 質 18.7 g 食 塩 1.1 g
12		*	牛乳、鶏肉、	たまねぎ、ほうれんそう、		_	1.0		立はん	*	牛乳、豚レバー、	もやし、こまつな、		1.1 -
	ごはん		卵、豆腐	もやし、なめこ、 にんじん、ねぎ、焼きのり	井 - 1		577 kc			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ツナ、油揚げ、	きゅうり、にんじん、 わかめ	井 函	エネルギー 474 kcal
+	鶏肉の卵とじ			CIVOIN 18C MCUID	牛乳		25.5 g		レバーのかわりあげ			12/2/02	牛乳	たんばく質 18.3 g
木	ほうれん草の胡麻あえ				原宿ドック		22.4 g		きゅうりともやしの酢の物				クレープ	脂 質 18.0 g
	なめこみそ汁	米、食パン	牛乳、豚肉、さけ、	なす、はくさい、ピーマン、	+	食 塩	1.0	_	こまつなのみそ汁		+			食 塩 1.4 g
13	ごはん	小、 既ハン	生乳、豚肉、さけ、 油揚げ	にんじん、			567 kc							
<u> </u>	さけのムニエル				牛乳	たんぱく質	25.1 g							
金	なすとピーマンのなべしぎ				ジャムサンド	脂 質	18.7 g							
	はくさいのみそ汁					食 塩	1.8 g							
14	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉 かまぼこ 凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、		エネルギー	473 kc	al		_				
_	肉じゃが	しらたき	かまぼこ、凍り豆腐	だいこん、いんげん、	牛乳		18.5 g]
土	ほうれん草の和え物			グリンピース	せんべい		12.3 g							
_	切干大根のみそ汁					食 塩								
16	ごはん	*	牛乳、さば、豚肉、	にんじん、たまねぎ、		エネルギー	521 kc	al	•	•	•	•	•	•
_	さばの塩焼き		油揚げ	なす、さやえんどう、 ひじき	牛乳	たんぱく質	- ·							
月	ひじきの煮物				バウムクーヘン	脂質			食材の都合により献立に	変更が生じる場	場合があります			
7	豚肉と茄子のみそ汁					食塩			変更があった際は追って				日24日は誕生日会と	ζ ^ー ューです。
17	ごはん	米、じゃがいも	豆乳、鶏肉、ハム	きゅうり、チンゲンサイ、	+	エネルギー	1,7	_	文人の のった かいと	·	,, 0,,,001	5. E) 1 0) 1 7 1 E (0)	,, _ + LIGUE _ L L Z /	
<u> </u>	鶏肉のさっぱり煮		牛乳	だいこん、ねぎ、 にんじん、コーン、わかめ	豆乳	たんぱく質		-						
火	ポテトサラダ			フルーツミックス	フルーツ杏仁		23.9 °						dh	
×	チンゲン菜のみそ汁				7/0 70-	食塩		1	1000	Z Z	IZA ED		IENI 🦠 🥒	
	」, フ / フ 木V/V/プC / l	1	1	1	•	DK Jill	1.00 8		1/4 7					

塩 1.6 g

塩 1.8 g

エネルギー 514 kcal

たんぱく質 16.1 g

脂 質 18.3 g

大学芋

こまつな、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきたけ、わかめ 牛乳



