



# 6月の献立

旬の食材  
きゅうり、キャベツ、トマト、  
アスパラガス、メロン

今月のお誕生日会  
施設へお問合せ

2024年度  
そらまめ

日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)		栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ		幼児	未満	
1日 15日 (土)	豚丼 かぼちゃのサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	494 18.5 15.7 1.1	444 17.5 15.6 1.0	kcal g g g
3日 17日 (月)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、小麦粉、	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、コーン缶、りんご、ホールトマト缶、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 プリン	E P F S	594 22.9 17.5 1.8	521 20.9 17.0 1.5	kcal g g g
5日 19日 (水)	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	米、さといも、砂糖、ロールパン	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ひじき	メロン、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、いんげん	牛乳 牛乳 揚げパン(きな粉)	E P F S	538 25.2 17.4 1.8	475 22.6 16.8 1.5	kcal g g g
6日 20日 (木)	ごはん チキン南蛮 小松菜ともやしのとえ物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉、ブルーベリージャム	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、パセリ	牛乳 牛乳 ジャムホットケーキ	E P F S	539 23.8 16.9 1.9	479 21.6 16.5 1.5	kcal g g g
7日 21日 (金)	ごはん 松風焼き ひじきとしらすのサラダ 根菜のすまし汁	米、片栗粉、じゃがいも、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ベーコン、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、青のり	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ごぼう、コーン缶、にんじん、だいこん、パセリ粉	牛乳 牛乳 じゃがベーコンチーズ焼き	E P F S	539 23.1 17.1 1.9	477 21.1 16.7 1.7	kcal g g g
8日 22日 (土)	チャーハン ブロッコリーの和え物 白菜の中華スープ	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、生揚げ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい、コーン缶	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	470 19.5 17.4 1.4	425 18.2 16.9 1.2	kcal g g g
10日 24日 (月)	中華丼 きゅうりの胡麻和え 豆腐のスープ オレンジ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、すりごま、焼きそば麺	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、木綿豆腐、青のり	オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、こまつな、たまねぎ、たけのこ、みずな、しいたけ、しょうが	牛乳 牛乳 焼きそば 塩焼きそば	E P F S	552 24.0 17.5 1.8	487 21.8 17.0 1.5	kcal g g g
11日 25日 (火)	ミートスパゲッティ 彩りサラダ きのこスープ いちごヨーグルト	スパゲッティ、砂糖、米、油、片栗粉、いちごジャム	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶、ベーコン、脱脂粉乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんにく	牛乳 牛乳 ツナコーンごはん	E P F S	594 25.9 16.4 2.0	526 23.9 16.2 1.7	kcal g g g
12日 26日 (水)	色ごはん かじきのバター醤油焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、無塩バター、マヨドレ、小麦粉、コーンフレーク、マッシュマロ	牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、ジョア	オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、きゅうり、ねぎ、しいたけ、にんにく	牛乳 ジョア マッシュマロコーンフレーク	E P F S	570 24.9 15.6 1.9	492 21.8 15.5 1.6	kcal g g g
13日 27日 (木)	ごはん 豚肉のブルコギ風 れんこんと厚揚げのサラダ 春雨スープ	米、片栗粉、無塩バター、砂糖、はるさめ、ごま油、さつまいも	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、れんこん、もやし、みずな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、にら、切り干し大根、にんにく	牛乳 牛乳 さつまいももち	E P F S	552 21.7 16.8 1.3	489 20.0 16.5 1.1	kcal g g g
14日 (金)	食パン 鶏肉のピザ焼き アスパラガスのソテー カレースープ	食パン、じゃがいも、米、無塩バター、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、しらす干し、粉チーズ	バナナ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、たまねぎ、コーン缶、しめじ、ピーマン	牛乳 牛乳 青菜しらすごはん	E P F S	552 25.2 16.1 2.0	477 22.4 15.6 1.7	kcal g g g
18日 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃのみそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、焼き麩、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ひきわり納豆、卵、しらす干し、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、切り干し大根、しょうが、みかん缶、パイン缶、バナナ	牛乳 牛乳 ごまビスケット	E P F S	579 25.3 17.1 1.7	512 22.9 16.8 1.4	kcal g g g
29日 (土)	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 野菜の胡麻和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、にんじん、コーン缶、たまねぎ	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	454 21.1 14.2 1.4	412 19.5 14.4 1.2	kcal g g g
虫歯予防 献立 4日 (火)	ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ 里芋のみそ汁	ごはん、小麦粉、さといも、砂糖、無塩バター、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、えのきたけ、ねぎ、切り干し大根、いんげん	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	E P F S	627 23.7 17.3 1.8	547 21.5 16.9 1.5	kcal g g g
誕生日 献立 28日 (金)	かえるごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ	ごはん、砂糖、パン粉、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、チーズ、卵、ベーコン、粉寒天、焼きのり、青のり	メロン、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、黄ピーマン、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁	牛乳 牛乳 あじさいゼリー ウエハース	E P F S	540 22.2 17.5 1.9	481 20.4 17.1 1.6	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)547kcal、たんぱく質(P)23.2g、脂質(F)16.7g、食塩(S)1.7g  
(乳児) エネルギー (E)483kcal、たんぱく質(P)21.1g、脂質(F)16.4g、食塩(S)1.4g

今月の郷土料理(奈良県)

色ごはん