

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	日						
2	月	きつねうどん かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ さけとおおじその おにぎり	ゆであどん、米、押麦、三 温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、油揚 げ、うずら卵水煮缶、さ け、ミニフィッシュ(味付 け小魚、0～2歳児・しら す干し)	かぼちゃ、はくさい、だい こん、ねぎ、青しそ	
3	火	※せきはん さけのさいきょうやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすましじる パナナ	ぎゅうにゅう フライドおさつ	もち米、さつまいも、油、 ごま、三温糖、ごま油、グ ラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、み そ、ささげ(乾)	バナナ、ほうれんそう、も やし、にんじん、えのきた け、葉ねぎ	
4	水	※むぎいりコーンごはん パジルチキン ※せんざりカミカミサラダ ミネストローネスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ	米、小麦粉、三温糖、押 麦、マヨネーズ、オリーブ 油	牛乳、鶏もも肉、卵、ペー コン、バター	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、ホールトマト缶詰、 ごぼう、もも缶、コーン 缶、にんじん、きゅうり、 切り干しだいこん、にんに く	
5	木	ぎょうざどん おくらとトマトのこんぶあえ こまつなとなめこのみそしる ゼリー	のむヨーグルト レーズンスティック パン	米、パン、ぎょうざの皮、 三温糖、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚 ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、オクラ、 こまつな、なめこ、 きゅうり、にら、生わか め、塩昆布、にんにく、 しょうが	
6	金	ごはん さばのケチャップソース だいこんのおかかあえ ひじきいりみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう むしケーキ	米、小麦粉、油、三温糖、 ごま油、蒸しパン	牛乳、さば、みそ、油揚 げ、かつお節	キウイフルーツ、だいこ ん、ほうれんそう、にんじ ん、いんげん、糸こんにゃ く、生わかめ、ひじき、 しょうが	
7	土	てんしんはん マカロニサラダ じゃがいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、じゃがいも、 マカロニ、マヨネーズ、グ ラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、かにかま ぼこ、バター、ツナ油漬 缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、こまつ な、きゅうり、にんじん、 にら、生わかめ	
8	日						
9	月	ごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんにつけ メロン ほうれんそうとうふのみそしる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、 油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、 みそ、油揚げ	メロン、ほうれんそう、た まねぎ、切り干しだいこ ん、にんじん、しょうが	
10	火	キャロブパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうはたてシチュー オレンジ	むぎちゃ やきおにぎり	キャロブパン(天然酵母パ ン、0～1歳児・食パ ン)、米、じゃがいも、 油、三温糖、白すりごま	調整豆乳、卵、ピザ用ミッ クスチーズ、ウインナー、 牛乳、はたて貝柱水煮缶、 バター	オレンジ、ごぼう、たまね ぎ、にんじん、コーン缶、 きゅうり、エリンギ、 ピーマン	
11	水	まめいりキーマカレー ブロックリーのごまマヨあえ たまごとにらのスープ バナナ	むぎちゃ ※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、マヨネーズ、三温糖、 白すりごま、ウエハース	ヨーグルト(無糖)、豚ひき 肉、卵、鶏がらスープ、バ ター	バナナ、たまねぎ、ブロッ コリー、トマト、チンゲン サイ、にんじん、しいた け、パプリカ、にら、生わ かめ	
12	木	なめしごはん しろみぎかなのパンこやき ほうれんそうののりあえ キウイフルーツ かぼちゃとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、三温糖、パン 粉、オリーブ油、白ごま、 ごま油、粉糖	牛乳、バナナ、卵、みそ、バ ター、粉チーズ	キウイフルーツ、かぼ ちゃ、ほうれんそう、にん じん、ごぼう、糸こんにゃ く、パセリ、刻みのり	
13	金	うめぼしとツナのたきこみごはん わふうハンバーグ はるさめとみかんのサラダ やさいのさっぱりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、はるさ め、パン粉、三温糖、オ リーブ油、油、片栗粉、白 ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、卵、ペーコン	だいこん、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじん、 みかん缶、きゅうり、こん ぶ、うめ干し、にんにく	
14	土	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとおおじそのサラダ ほうれんそうとさつまいものみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、さつまいも、 マヨネーズ、油、片栗粉、 ごま油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ油漬 缶、みそ	バナナ、トマト、たまね ぎ、ほうれんそう、しめ じ、パプリカ、生わかめ、 しょうが、青しそ	
15	日						
16	月	ぎょうざどん おくらとトマトのこんぶあえ こまつなとなめこのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう レーズンスティック パン	米、パン、ぎょうざの皮、 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、オクラ、 こまつな、なめこ、 きゅうり、にら、生わか め、塩昆布、にんにく、 しょうが	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

表記→※行事・季節献立

\*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児
				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	午前おやつ
17	火	ざっくまいごはん さけのさいきょうやき さんしょくやさいのナムル とうふとえのきのすましじる パナナ	ぎゅうにゅう フライドおさつ	米、さつまいも、油、雑穀米、ごま、三温糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	水	むぎいりコーンごはん バジルチキン せんぎりカミカミサラダ ミネストローネスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ 	米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ごぼう、もも缶、コーン缶、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく	
19	木	エリンギライス ぐいりあつやきたまご かぼちゃのあまにわかめスープ ヨーグルト	むぎちゃ さけとあおじそのおにぎり	米、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油	ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ油漬缶、さけ、ベーコン、バター	かぼちゃ、トマト、もやし、たまねぎ、エリンギ、にんじん、生わかめ、ねぎ、青しそ、干ししいたけ	
20	金	ごはん  さばのケチャップソース だいこんのおかかあえ ひじきいりみそじる すいか	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、小麦粉、油、三温糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、油揚げ、かつお節	すいか、だいこん、ほうれんそう、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、生わかめ、ひじき、しょうが	
21	土	てんしんはん マカロニサラダ じゃがいものみそじる バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、かにかまぼこ、バター、ツナ油漬缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、にら、生わかめ	
22	日						
23	月	ごはん かじきまぐろのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ メロン ほうれんそうととうふのみそじる	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、油揚げ	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	
24	火	パセリピラフ たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうはたてシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油、白すりごま	牛乳、調整豆乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、無塩バター、バター、きな粉、ほたて貝柱、水煮缶	オレンジ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、エリンギ、ピーマン、パセリ	
25	水	まめいりキーマカレー ブロッコリーのゴママヨあえ たまごにらのスープ バナナ	むぎちゃ フルーツヨーグルト カルシウムウエハース	米、マヨネーズ、三温糖、白すりごま、ウエハース	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、鶏がらスープ、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、チンゲンサイ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイナップル、しいたけ、パプリカ、にら、生わかめ	
26	木	なめしごはん しろみざかなのパンこやき ほうれんそうののりあえ キウイフルーツ かぼちゃとごぼうのみそじる	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし 	米、パン粉、オリーブ油、白ごま、三温糖、ごま油	牛乳、パサ、みそ、粉チーズ	とうもろこし、キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、パセリ、刻みのり	
27	金	うめぼしとツナのたきこみごはん わふうハンバーグ はるさめとみかんのサラダ やさいのさっぱりスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、はるさめ、パン粉、三温糖、オリーブ油、油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、ベーコン	だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、みかん缶、きゅうり、うめ干し、にんにく	
28	土	ぶたにくのしょうがやきどん トマトとあおじそのサラダ ほうれんそうとさつまいものみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚こま肉、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、パプリカ、生わかめ、しょうが、青しそ	
29	日						
30	月	ぎょうざどん おくらとトマトのこんぶあえ こまつなとなめこのみそじる ゼリー	ぎゅうにゅう ブリオッシュ (天然酵母パン)	米、ロールパン、ぎょうざの皮、三温糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、オクラ、こまつな、なめこ、きゅうり、にら、生わかめ、塩昆布、にんにく、しょうが	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー 559/388 kcal			鉄 2.3/1.6 mg		
		たんぱく質 20.9/14.5 g			カルシウム 244/164 mg		
		脂質 17.0/11.8 g			ビタミンC 35/25 mg		
		塩分 2.3/1.6 g			食物繊維 4.7/3.3 g		



6月4日は虫歯予防デーです。良く噛んで食べることを意識した給食メニューを取り入れています。また、6月4日は蒸しパンの日でもあるそうです。む(6)し(4)の語呂合わせが由来のようです。その他にも、6月6日はメロンの日で茨城県で出荷量が一番多い6月ということと、『6』の数字がメロンに似ていることが由来だとか。食に関してもそれにちなんだ日が色々ありますね。

