

6月の献立表

NO. 1

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	むぎちゃん さけとあおじその おにぎり	ゆでうどん、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・しらず干し)	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じる バナナ	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 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	
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 きりぼしだいこんのにつけ メロン ほうれんそうととうふのみそしる	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 とうにゅうほたてシチュー オレンジ	むぎちゃん 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	調製豆乳、卵、ピザ用ミックスチーズ、ウインナー、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、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	まめいりキーマーカレー ブロックコリーのゴママヨあえ たまごとにらのスープ バナナ	むぎちゃん ※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、チングンサイ、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 しろみざかなのパンこやき ほうれんそうのりあえ 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、バサ、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、バセリ、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、スペゲッティ、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、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 トマトとあおじそのサラダ 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	

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歳末満児 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	
17	火	ざっこくまいごはん 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じる バナナ	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	
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 ピーチカッペーケーキ	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	むぎちや 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 ひじきいりみそしる 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、カニカマぼこ、バター、ツナ油漬缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、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	
24	火	バセリビラフ たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ とうにゅうほたてシチュー 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、調製豆乳、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	まめいりキーマーカレー ブロッコリーのゴママヨあえ たまごとにらのスープ バナナ	むぎちや 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、チングンサイ、もも缶、みかん缶、にんじん、パイイン缶、しいたけ、バブリカ、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 ※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、バサ、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、バブリカ、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しる ゼリー	ぎゅうにゅう プリオッシュ (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、ごまつな、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歳末満児)		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	食物纖維		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。食に関してもそれにちなんだ日が色々ありますね。

