

# 6月分献立表

令和08年度

あすなる若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 月	牛乳 せんべい	ごはん タンドリーチキン 海藻サラダ スープ (豚・小松菜・玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ わかめ・まぐろ・ぶたもも・脂肪 なし・かつお節	・たまねぎ・にんにく・トマト・きゅうり ・こまつな
2 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁 (さつまいも 麩)	牛乳 チャーハン風まぜごはん	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・調合油・上白糖・さつまいも・ふ いも・ふ	・牛乳・木綿豆腐・卵・にわとり ・あまのり・かたくちいわし・と り・ひき肉	・にんじん・生いたけ・たまねぎ・ほう れんそう・りよくとうもやし・青ピーマン り・ひき肉
3 水	牛乳 クラッカー	ごはん ブルコギ スティックきゅうり 卵スープ (豆腐 わかめ)	牛乳 世界のおやつ メキシコ メキシカンウェディングブッキー	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・じゃがいもでん 粉・無塩バター・薄力粉・加工糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・木綿豆腐・わかめ・かつお	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・にら・きゅうり
4 木	ヨーグルト	ごはん はんぺんのはさみ揚げ チンゲン菜とツナのサラダ けんちん汁	牛乳 紫陽花ゼリー ビスケット	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・上白糖	・ヨーグルト・はんぺん・プロセ スチーズ・卵・まぐろ・木綿豆腐 ・油揚げ・かつお節・牛乳・角寒 天・クリーム	・チンゲンサイ・スイートコーン・ねぎ・ にんじん・だいこん・りんご濃縮還元 ジュース・ぶどう濃縮還元ジュース
5 金	牛乳 せんべい	島根県の料理の日 ごはん さばのいり焼き こくしょう煮 あさりの味噌汁	牛乳 さつまいものつきぼた	・精白米・上白糖・板こんにやく・ さつまいも	・牛乳・まさば・りりりこんぶ・ だいず・あさり缶詰・かたくち いわし・きな粉	・にんにく・だいこん・ごぼう・にんじん ・ほうれんそう
6 土	お茶 チーズ	冷やしきつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・油揚げ・ヨー グルト・牛乳	・にんじん・きゅうり・バナナ
8 月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香り焼き 切干サラダ 卵スープ (トマト 玉葱)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ 上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・かつお・わかめ・プロセスチー ーズ	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・切干しいいこん・きゅうり・ キャベツ・トマト
9 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 挽肉焼き ごま和え (もやし 人参 小松菜) 味噌汁 (かぼちゃ 玉葱)	飲むヨーグルト ピーチクリームサンド	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・パン粉・ごま・上白糖・コッペバ ン	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳 ・かたくちいわし・ヨーグルト・ クリーム	・にんじん・たまねぎ・しょうが・りよ く ・とうもやし・こまつな・かぼちゃ・もも クリーム
10 水	牛乳 クラッカー	ごはん 肉豆腐 おかか和え (ほうれん草 人参) 味噌汁 (きやべつ かぶ)	牛乳 ひじきと鶏むね肉のスパゲティ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・マカロニ・スパゲッティ・ 調合油	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・かつお節・にわとり・ほ しひじき・かたくちいわし	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・青 ピーマン・キャベツ・かぶ
11 木	ヨーグルト	ごはん ハヤシシチュー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖・ごま油・さ つまいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・だいず・ほしひじ き・まぐろ・牛乳	・にんじん・たまねぎ・こまつな・バレン シアオレンジ
12 金	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 ホットケーキ	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉・じゃがいも・薄力粉・ メープルシロップ	・牛乳・しろさけ・とり・ひき肉 ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐 ・かつお・卵	・かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぎ
13 土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・牛乳・ ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パ ナ
15 月	牛乳 せんべい	ごはん タンドリーチキン 海藻サラダ スープ (豚・小松菜・玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ わかめ・まぐろ・ぶたもも・脂肪 なし・かつお節	・たまねぎ・にんにく・トマト・きゅうり ・こまつな
16 火	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁 (さつまいも 麩)	牛乳 チャーハン風まぜごはん	・精白米・調合油・上白糖・さつ まいも・ふ	・木綿豆腐・卵・にわとり・あま のり・かたくちいわし・牛乳・と り・ひき肉	・にんじん・生いたけ・たまねぎ・ほう れんそう・りよくとうもやし・青ピーマン り・ひき肉
17 水	牛乳 せんべい	きつねうどん (未満児) ヨーグルト (未満児) バナナ (未満児)	牛乳 コーンフレーク バナナ (以上児)	・干しうどん・上白糖・コーンフレ ーク (加糖)	・牛乳・ヨーグルト・にわとり・ 油揚げ・かつお節	・バナナ・にんじん・ほうれんそう・だい こん・ねぎ
18 木	牛乳 クラッカー	ごはん チキンのコーンクリーム煮 かぶときゅうりの即席漬 豚肉と白菜のスープ	牛乳 グレープゼリー ビスケット	・精白米・薄力粉・調合油・バタ ー・じゃがいもでん粉・上白糖	・にわとり・牛乳・クリーム・ぶ たかたロス脂肪なし・かつお 寒天	・たまねぎ・にんじん・プロッコリー・ス イートコーン・かぶ・きゅうり・はくさい ・えのきたけ・ぶどう濃縮還元ジュース

## お誕生会

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 せんべい
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ	飲むヨーグルト
スープ (鶏 青梗菜 人参)	せんべい
メロン	ウェハース

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	506KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
		女	506KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	584KCal (562KCal)	23.8g (23.7g)	
		女	584KCal (562KCal)	23.8g (23.7g)	

# 6月分献立表

令和08年度

あすなる若葉保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
19	金	牛乳 せんべい	ごはん アジフライ コーンサラダ(ドレッシング) 味噌汁(豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・上白糖・バター	・牛乳・まあじ・卵・木綿豆腐 わかめ・油揚げ・かたくちいわし ・脱脂粉乳	・スイートコーン・キャベツ・きゅうり にんじん
20	土	お茶 チーズ	冷やしきつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・油揚げ・ヨー グルト・牛乳	・にんじん・きゅうり・バナナ
22	月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香り焼き 切干サラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・ごま・調合油・ごま油 上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 かつお・わかめ・プロセスチー ーズ	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・切干しいたけ・きゅうり キャベツ・トマト
23	火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 挽肉焼き ごま和え(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 ピーチクリームサンド	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・パン粉・ごま・上白糖・ココパ ン	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳 ・油揚げ・かたくちいわし・ヨー グルト・クリーム	・にんじん・たまねぎ・しょうが・りよく とうもろやし・こまつな・なす・もも
24	水	牛乳 クラッカー	ごはん 肉豆腐 おかか和え(ほうれん草 人参) 味噌汁(きやべつ かぶ)	牛乳 ひじきとひき肉のスパゲティ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・マカロニ・スパゲティ ・調合油	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・かつお節・にわとり・ほ しひじき・かたくちいわし	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・青 ピーマン・キャベツ・かぶ
25	木	ヨーグルト	ごはん ハヤシチュー 豆サラダ(ドレッシング) オレンジ	牛乳 お豆腐ドーナツ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖・ごま油・米 粉・白玉粉・グラニュー糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・だいず・ほしひじ き・まぐろ・牛乳・豆腐・調製 豆乳	・にんじん・たまねぎ・こまつな・パレン シアオレンジ
26	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 揚げ魚のケチャップソースかけ かぼちゃサラダ スープ(鶏 青梗菜 人参) メロン	飲むヨーグルト せんべい ウェハース	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・マヨネーズ	・牛乳・ほしひじき・油揚げ・か つお節・まかじき・にわとり・か つお・ヨーグルト	・にんじん・さやえんどう・かぼちゃ・ス イートコーン・きゅうり・チンゲンサイ メロン
27	土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・牛乳 ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パナ ナ
29	月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトのフレンチサラダ 味噌汁(大根 キャベツ 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいも・調 合油・ふ	・牛乳・にわとり・かたくちいわ し	・にんじん・きゅうり・だいこん・キャベ ツ
30	火	牛乳 クラッカー	ごはん ブルコギ スティックきゅうり 卵スープ(豆腐 わかめ)	牛乳 ヨーグルト和え	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・じゃがいもでん 粉	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨ ーグルト	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・にら・きゅうり・うんしゅうみかん バナナ

## お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 せんべい
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ	飲むヨーグルト
スープ(鶏 青梗菜 人参)	せんべい
メロン	ウェハース

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	506KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
		女	506KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	584KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
		女	584KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)