

# 6月の献立表


増美保育園川越 2024年6月



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
3月	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏の味噌マヨ焼き *小松菜 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 高野豆腐	小松菜 ひじき・人参・絹さや 人参・大根	マヨドレ・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	和風だし・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	桜でんぶチーズおにぎり 麦茶	チーズ・桜でんぶ		米	麦茶・水
4月	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ピピンパ丼 ピーチフルーチェ 中華スープ	豚肉・玉子 牛乳	にんにく・生姜・ほうれん草・もやし・人参 黄桃缶 にら・玉葱	サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油・米 フルーチェ 胡麻油	醤油・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	じゃこトースト 牛乳	しらす 牛乳	青のり粉	食パン・マヨドレ	
5月	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ハヤシライス ポテトサラダ 甘夏みかん	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 胡瓜・人参・コーン・玉葱 甘夏みかん	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ	塩・こしょう・卵対応ハヤシフレック・ウスターソース・ ケチャップ・コンソメ・水 塩・こしょう
		3時	あじさいゼリー 牛乳	牛乳		ぶどうゼリーの素・クールゼリーの素	水
6月	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ポークチャップ コールスローサラダ コンソメスープ ロールパン	豚肉 	玉葱・人参 きゃべつ・人参・コーン 南瓜・玉葱	サラダ油・砂糖 マヨドレ・砂糖 ロールパン	ケチャップ・塩・こしょう・ウスターソース・醤油・水 酢・塩 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	大豆とさつま芋のシャリシャリ揚げ 牛乳	大豆 牛乳		小麦粉・さつま芋・サラダ油・砂糖	醤油
7月	金	10時	りんご		りんご		
		昼食	鮭の塩こうじ焼 *茹でブロッコリー 大根の梅おかか和え 味噌汁 ご飯	さけ かつお節 味噌	ブロッコリー 大根・コーン・わかめ・練り梅 なめこ・長葱	サラダ油 米	塩こうじ 塩 水・天然だし
		3時	スイートポテト 麦茶	牛乳		さつま芋・砂糖・マーガリン	バニラエッセンス 麦茶・水
10月	月	10時	チーズ	チーズ			
		昼食	鶏肉のおろし煮 コーンサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌 	大根・絹さや コーン・ブロッコリー・人参 豆苗・玉葱	サラダ油・砂糖 米	醤油・料理酒・みりん・水 酢・塩・こしょう 水・天然だし
		3時	オレンジゼリー 麦茶		オレンジジュース	砂糖	水・寒天 麦茶・水
11月	火	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	肉豆腐 もやしのなめ茸和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 味噌	玉葱・人参・干しいだけ もやし・人参・コーン・なめ茸 小松菜・わかめ	砂糖・片栗粉 米	天然だし・醤油・みりん・水 水・天然だし
		3時	きな粉スナッ駄 麦茶	きな粉		焼麩・マーガリン・砂糖	塩 麦茶・水
12月	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ちゃんこうどん 茄子とピーマンの味噌炒め みかんフルーチェ	鶏肉 味噌 牛乳	長葱・人参・大根・白滝・しめじ・青梗菜 茄子・ピーマン・人参 みかん缶	うどん サラダ油・砂糖 フルーチェベース	水・天然だし・醤油・塩・料理酒・みりん みりん
		3時	枝豆おにぎり 麦茶		枝豆・塩昆布	米・胡麻油	麦茶・水
13月	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	お好み焼き風玉子焼き ほうれん草のツナ胡麻サラダ 味噌汁 わかめご飯	玉子・豚肉・かつお節 ツナ 油揚げ・味噌	きゃべつ・青のり粉 ほうれん草・赤パプリカ 水菜 わかめ	サラダ油・マヨドレ 胡麻・砂糖 米	醤油・中濃ソース 醤油 水・天然だし
		3時	大学かぼちゃ 牛乳	牛乳	南瓜	サラダ油・砂糖・胡麻	醤油・水
14月	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豚丼 切干大根サラダ 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・グリーンピース 切干大根・胡瓜・コーン しめじ	砂糖・米 砂糖・マヨドレ じゃが芋	天然だし・料理酒・醤油・みりん 醤油・天然だし・こしょう 水・天然だし
		3時	中華蒸しパン 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・胡麻油・サラダ油	ベーキングパウダー・醤油



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での動き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17月	昼食	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		3時	肉じゃが わかめの酢の物 味噌汁 ご飯	豚肉 玉子 味噌	人参・玉葱・グリーンピース わかめ・もやし・えのき茸 オクラ	じゃが芋・サラダ油・砂糖 砂糖 焼麩 米	天然だし・醤油・みりん 酢・塩・醤油 水・天然だし
18火	昼食	10時	チーズスコーン 麦茶	豆乳・チーズ		ホットケーキミックス・オリーブオイル	麦茶・水
		3時	りんご		りんご		
19水	昼食	10時	鶏のカレー風味焼き *人参の甘煮 ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ ご飯	鶏肉 	人参 ほうれん草・枝豆・コーン 人参	小麦粉 砂糖 サラダ油 じゃが芋 米	塩・こしょう・カレー粉 塩 コンソメ・塩 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	ツナおにぎり 麦茶	ツナ		米・胡麻	塩 麦茶・水
20木	昼食	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		3時	かれのい味噌煮 青菜の菜種和え すまし汁 ご飯	黄金かれい・味噌 玉子	生姜 小松菜・もやし きゃべつ・昆布	砂糖  米	醤油・みりん 醤油・和風だし 水・天然だし・塩・醤油
21金	昼食	10時	バナナ		バナナ		
		3時	マーボー豆腐 春雨中華サラダ にら玉スープ ご飯	豆腐・豚肉・味噌 ナルト 玉子	長葱・にんにく・生姜・グリーンピース 胡瓜・人参・コーン にら	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・胡麻油 胡麻油・片栗粉 米	醤油・水 醤油・酢 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
22土	昼食	10時	青のりポテト 麦茶	牛乳 牛乳	青のり粉	じゃが芋・サラダ油	塩 麦茶・水
		3時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
23日	昼食	10時	イタリアンチキン *ほうれん草ソテー リボンマカロニサラダ トマトのスープ とうもろこしごはん	鶏肉・チーズ ツナ 	ほうれん草 人参・胡瓜 きゃべつ・水煮トマト コーン	砂糖・サラダ油 サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ 米	ケチャップ・ウスターソース コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう コンソメ・塩・水 料理酒・塩
		3時	プリンアラモード 牛乳	プリンの素・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶	砂糖	水
24月	昼食	10時	チーズ	チーズ			
		3時	焼肉丼 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	豚肉 味噌	人参・ピーマン・玉葱・にんにく・生姜 ブロッコリー・人参・コーン	サラダ油・砂糖・片栗粉・米 胡麻・砂糖 さつま芋・焼麩	醤油・塩・料理酒・こしょう 醤油 水・天然だし
25火	昼食	10時	葉大根ゆかりおにぎり 麦茶		大根の葉・ゆかり	米	麦茶・水
		3時	蒸しさつま芋			さつま芋	
26水	昼食	10時	のり塩チキンソテー *茹でブロッコリー ラタトゥイユ コンソメスープ 食パン	鶏肉 ウインナー	にんにく・生姜・青のり粉 ブロッコリー ズッキーニ・パプリカ・茄子・玉葱・ 水煮トマト コーン・人参	サラダ油  食パン	塩・鶏がらスープ・料理酒 塩 塩・コンソメ・水 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	バイン缶	砂糖	麦茶・水
27木	昼食	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		3時	味噌ラーメン 厚揚げの照り煮 バナナ	豚肉・ナルト 厚揚げ	もやし・きゃべつ・人参・コーン 枝豆 バナナ	中華麺・サラダ油・胡麻油 胡麻油・砂糖・胡麻	味噌ラーメンスープ・水・塩・こしょう 醤油・みりん・天然だし
28金	昼食	10時	カルピスゼリー 牛乳	牛乳 牛乳	みかん缶	カルピス	寒天・水
		3時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
29土	昼食	10時	豚肉と野菜の春雨炒め がんと野菜の煮物 味噌汁 ご飯	豚肉 がんもどき 味噌	きゃべつ・もやし・人参・にら 人参・グリーンピース 大根の葉	春雨・胡麻油 砂糖 里芋 米	水・鶏がらスープ・醤油・オイスターソース 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	りんごフルーチェ 麦茶	牛乳	りんご缶	フルーチェベース	麦茶・水
30日	昼食	10時	大根煮		大根		天然だし
		3時	チキンカレーライス ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・生姜・にんにく 胡瓜・人参・コーン 青梗菜・えのき茸	じゃが芋・サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ ウスターソース・水 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水
31日	昼食	10時	ミニピザ 牛乳	チーズ 牛乳	ピザソース・ピーマン・玉葱・コーン	ぎょうざの皮	
		3時					



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	454kcal
	たんぱく質	15g	14.6g
	食塩	1.8g	1.7g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	541kcal
	たんぱく質	17g	18.7g
	食塩	2g	2.1g