



# 令和6年6月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																
<p>※ 6月の魚は「ホキ、あじ、鮭、かれい、さば、さわら、赤魚、ヨシキリザメ」を予定していますが仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。</p> <p>また、揚げ物は焼き物に変更します。</p>						<p>凡例</p> <p>午前 おやつ (乳児)</p> <p>午後 おやつ</p>		<p>給食献立</p> <p>赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</p> <p>緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</p> <p>黄色の食品 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類</p>				<p>I</p> <p>お茶</p> <p>豚丼 バナナ</p> <p>豚肉</p> <p>お茶</p> <p>市販菓子</p> <p>玉ねぎ、白ねぎ、人参、しめじ、バナナ</p> <p>米、糸こんにゃく、三温糖</p>																														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>406 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>14.7 g</td> <td>56.7 g</td> <td>501 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>17.5 g</td> <td>70.9 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>16g</td> <td>53.7 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>18g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </tbody> </table>		献立種類	乳児				幼児				エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	平均栄養価	406 kcal	16.3 g	14.7 g	56.7 g	501 kcal	20.0 g	17.5 g	70.9 g	目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g				
献立種類	乳児				幼児																																					
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物																																		
平均栄養価	406 kcal	16.3 g	14.7 g	56.7 g	501 kcal	20.0 g	17.5 g	70.9 g																																		
目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	18g	79.0 g																																		
3	ごはん 鶏の香草焼き じゃこビーマン じゃがいもの大豆ミートソース煮 人参と玉ねぎの味噌汁	4	食パン ホキのフライ ポテトサラダ オニオンスープ	5	ごはん 赤魚のみぞれ煮 卵の花 キャベツとえのきの味噌汁	6	ごはん 家常豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル 大根と水菜のすまし汁	7	ごはん さわらのとろまヨ焼き にんじんしりしり 春雨とひじきの炒め和え にゅうめん	8	ハヤシライス りんご																															
牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 カルピス ゼリー	牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー チーズ	牛乳 さつま芋ス ティック	牛乳 オクラ、コーン、サニーレタス、人参、小松菜 ひじき、白ねぎ、水菜、青ねぎ、(にら)	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 ポップコーン	牛乳 焼きそば	牛乳 カルピス ゼリー	牛乳 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	牛乳 オクラ、コーン、サニーレタス、人参、小松菜 ひじき、白ねぎ、水菜、青ねぎ、(にら)	牛乳 オクラ、コーン、サニーレタス、人参、小松菜 ひじき、白ねぎ、水菜、青ねぎ、(にら)	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 鶏肉、ちりめんじゃこ、鶏ミンチ、大豆ミート、味噌、油揚げ、(牛乳)	牛乳 サニーレタス、人参、ビーマン、人参、玉ねぎ にんにく、トマト缶、わかめ、パセリ	牛乳 メルルーサ、牛乳、(豚肉)	牛乳 人参、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しいたけ パセリ	牛乳 大根、白ねぎ、人参、しめじ、小松菜、生姜、しいたけ さやいんげん、キャベツ、えのき、わかめ、(粉寒天)	牛乳 厚揚げ、豚肉、木綿豆腐、味噌、(チーズ、牛乳)	牛乳 さつま芋ス ティック	牛乳 さつま芋ス ティック	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 サニーレタス、人参、ビーマン、人参、玉ねぎ にんにく、トマト缶、わかめ、パセリ	牛乳 焼きそば	牛乳 メルルーサ、牛乳、(豚肉)	牛乳 人参、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、しいたけ パセリ	牛乳 大根、白ねぎ、人参、しめじ、小松菜、生姜、しいたけ さやいんげん、キャベツ、えのき、わかめ、(粉寒天)	牛乳 厚揚げ、豚肉、木綿豆腐、味噌、(チーズ、牛乳)	牛乳 さつま芋ス ティック	牛乳 さつま芋ス ティック	お茶	お茶	市販菓子																																
米、じゃが芋、ケチャップ、ハヤシルウ (ポップコーン、サラダ油)	米、小麦粉、ケチャップ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも 春雨、マヨネーズ、(ホットケーキミックス、バター)	米、じゃが芋、ケチャップ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも 春雨、マヨネーズ、(中華麺、焼きそばソース)	米、小麦粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、じゃが芋 三温糖、マヨネーズ、(中華麺、焼きそばソース)	米、三温糖、こんにゃく、(カルピスジュース)	厚揚げ、豚肉、木綿豆腐、味噌、(チーズ、牛乳)	米、三温糖、片栗粉、ごま油、(クッキー)	米、三温糖、片栗粉、ごま油、(クッキー)	お茶	お茶	市販菓子																																
10	ごはん かれいのトマトソースがけ こふきいも 春雨サラダ 野菜スープ	11	野菜たっぷりカレー じゃこのぱりぱりサラダ オレンジ	12	ごはん 豚肉のラタトゥイユ きのこのさっぱり和え 小松菜と油揚げの味噌汁	13	ごはん あじのあずま煮 大根の塩昆布和え 胡麻とおくら 豆腐とわかめの味噌汁	14	ごはん 鶏むね肉の ジンジャーソースがけ きんぴらごぼう 大根とわかめの味噌汁	15	カレーライス オレンジ																															
牛乳 オレンジ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 りんご	牛乳 コーンフレーク	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 かれい	牛乳 鶏肉、ちりめんじゃこ、(牛乳)	牛乳 ズッキーニ、玉ねぎ、茄子、セロリ、トマト 赤ピーマン、黄ピーマンにんにく、大根、しめじ しいたけ、ブロッコリー、人参、小松菜、パセリ	牛乳 ズッキーニ、玉ねぎ、茄子、セロリ、トマト 赤ピーマン、黄ピーマンにんにく、大根、しめじ しいたけ、ブロッコリー、人参、小松菜、パセリ	牛乳 あじ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(油揚げ、牛乳)	牛乳 あじ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(油揚げ、牛乳)	牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 マカロニ かりんとう	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 トマト缶、玉ねぎ、サニーレタス、人参 きゅうり、キャベツ、コーン、パセリ、(りんご)	牛乳 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、しめじ、エリンギ、にんにく 大根、水菜、オレンジ、(ブルーベリー)	牛乳 ズッキーニ、玉ねぎ、茄子、セロリ、トマト 赤ピーマン、黄ピーマンにんにく、大根、しめじ しいたけ、ブロッコリー、人参、小松菜、パセリ	牛乳 ズッキーニ、玉ねぎ、茄子、セロリ、トマト 赤ピーマン、黄ピーマンにんにく、大根、しめじ しいたけ、ブロッコリー、人参、小松菜、パセリ	牛乳 あじ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(油揚げ、牛乳)	牛乳 あじ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(油揚げ、牛乳)	牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 マカロニ かりんとう	お茶	お茶	市販菓子																																
米、小麦粉、ケチャップ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも 春雨、マヨネーズ、(ホットケーキミックス、バター)	米、じゃが芋、ケチャップ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも 春雨、マヨネーズ、(中華麺、焼きそばソース)	米、小麦粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、じゃが芋 三温糖、マヨネーズ、(中華麺、焼きそばソース)	米、小麦粉、パン粉、小麦粉、サラダ油、じゃが芋 三温糖、マヨネーズ、(中華麺、焼きそばソース)	米、三温糖、こんにゃく、オリーブ油、ウスターソース、ポ ン酢、(さつま芋、サラダ油、黒ごま)	あじ、かつお節、木綿豆腐、味噌、(油揚げ、牛乳)	米、三温糖、片栗粉、黒ごま、サラダ油、練りごま 白すりごま、(黒糖、きな粉)	米、三温糖、片栗粉、黒ごま、サラダ油、練りごま 白すりごま、(黒糖、きな粉)	お茶	お茶	市販菓子																																
17	ごはん 赤魚の煮付け 白菜と厚揚げの煮びたし きのこのみそ汁	18	ごはん 甘酢マヨチキン にんじんバターコーン じゃがいもとひじきのほっこり炒め キャベツと人参の味噌汁	19	ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 かぼちゃのいとこ煮 大根と人参の味噌汁	20	ごはん 豚肉と野菜のトロっと炒め 冬瓜の大豆そぼろあんかけ お麩としめじの味噌汁	21	ごはん ピーチシャークのケチャップ煮 きのこのバター醤油炒め さつまいものレモン蒸し 豆乳スープ	22	牛丼 バナナ																															
牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	牛乳 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 マンナ ビスケット	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 赤魚、ちりめんじゃこ、厚揚げ、(牛乳)	牛乳 鶏肉、油揚げ、味噌、(牛乳)	牛乳 鶏肉、油揚げ、味噌、(牛乳)	牛乳 鶏肉、油揚げ、味噌、(牛乳)	牛乳 さば、小豆、味噌、(牛乳)	牛乳 さば、小豆、味噌、(牛乳)	牛乳 ズッキーニ、赤ピーマン、玉ねぎ、白ねぎ、人参 生姜、冬瓜、グリーンピース、しめじ、青ねぎ、(かぼちゃ)	牛乳 ズッキーニ、赤ピーマン、玉ねぎ、白ねぎ、人参 生姜、冬瓜、グリーンピース、しめじ、青ねぎ、(かぼちゃ)	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 生姜、白ねぎ、しめじ、人参、きゅうり、わかめ 白菜、しいたけ、えのき、青ねぎ、(粉寒天)	牛乳 青ねぎ、サニーレタス、コーン、人参、ひじき さやいんげん、キャベツ、わかめ、(パセリ)	牛乳 青ねぎ、サニーレタス、コーン、人参、ひじき さやいんげん、キャベツ、わかめ、(パセリ)	牛乳 青ねぎ、サニーレタス、コーン、人参、ひじき さやいんげん、キャベツ、わかめ、(パセリ)	牛乳 人参、大根、昆布、かぼちゃ、わかめ	牛乳 人参、大根、昆布、かぼちゃ、わかめ	牛乳 ズッキーニ、赤ピーマン、玉ねぎ、白ねぎ、人参 生姜、冬瓜、グリーンピース、しめじ、青ねぎ、(かぼちゃ)	牛乳 ズッキーニ、赤ピーマン、玉ねぎ、白ねぎ、人参 生姜、冬瓜、グリーンピース、しめじ、青ねぎ、(かぼちゃ)	お茶	お茶	市販菓子																																
米、三温糖、ごま油、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、ごま油、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、ごま油、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、ごま油、(みかん缶、パイ缶)	米、白ごま、三温糖、(麩、シナモン、バター)	米、白ごま、三温糖、(麩、シナモン、バター)	米、三温糖、片栗粉、サラダ油、(黒ごま)	米、三温糖、片栗粉、サラダ油、(黒ごま)	お茶	お茶	市販菓子																																
24	冷やしうどん 鶏とさつまいもの天ぷら りんご	25	ごはん さわらの味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え きゅうりとわかめの酢の物 もやしと水菜のすまし汁	26	ごはん カラフルチンジャオロース 切干大根のサラダ 中華スープ	27	ごはん 鮭の照り焼き 大根の甘酢漬 五目煮豆 厚揚げとえのきの味噌汁	28	タコライス ピーンズサラダ コーンスープ	29	ポークカレー りんご																															
牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 鶏肉、(チーズ、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 牛肉、(牛乳)	牛乳 牛肉、(牛乳)	牛乳 鮭、大豆、厚揚げ、味噌、(牛乳)	牛乳 鮭、大豆、厚揚げ、味噌、(牛乳)	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 青ねぎ、わかめ、コーン、トマト、きゅうり サニーレタス、りんご	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 ビーマン、パプリカ、玉ねぎ、もやし、しょうが にんにく、切干大根、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、わかめ	牛乳 ビーマン、パプリカ、玉ねぎ、もやし、しょうが にんにく、切干大根、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、わかめ	牛乳 人参、大根、ごぼう、昆布、青ねぎ、えのき	牛乳 人参、大根、ごぼう、昆布、青ねぎ、えのき	お茶	お茶	市販菓子																																
うどん、小麦粉、サラダ油、さつま芋 (米、ケチャップ)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、じゃがいも、ごま油、(じゃがいも、サラダ油)	米、じゃがいも、ごま油、(じゃがいも、サラダ油)	米、三温糖、こんにゃく、(さつまいも、サラダ油)	米、三温糖、こんにゃく、(さつまいも、サラダ油)	お茶	お茶	市販菓子																																
24	冷やしうどん 鶏とさつまいもの天ぷら りんご	25	ごはん さわらの味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え きゅうりとわかめの酢の物 もやしと水菜のすまし汁	26	ごはん カラフルチンジャオロース 切干大根のサラダ 中華スープ	27	ごはん 鮭の照り焼き 大根の甘酢漬 五目煮豆 厚揚げとえのきの味噌汁	28	タコライス ピーンズサラダ コーンスープ	29	ポークカレー りんご																															
牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 バナナ チップス	牛乳 バナナ チップス	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 鶏肉、(チーズ、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 さわら、味噌、ちりめんじゃこ、油揚げ、(ヨーグルト、牛乳)	牛乳 牛肉、(牛乳)	牛乳 牛肉、(牛乳)	牛乳 鮭、大豆、厚揚げ、味噌、(牛乳)	牛乳 鮭、大豆、厚揚げ、味噌、(牛乳)	お茶	お茶	市販菓子																																
牛乳 青ねぎ、わかめ、コーン、トマト、きゅうり サニーレタス、りんご	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 人参、ブロッコリー、きゅうり、わかめ、水菜、もやし (バナナ、りんご)	牛乳 ビーマン、パプリカ、玉ねぎ、もやし、しょうが にんにく、切干大根、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、わかめ	牛乳 ビーマン、パプリカ、玉ねぎ、もやし、しょうが にんにく、切干大根、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、わかめ	牛乳 人参、大根、ごぼう、昆布、青ねぎ、えのき	牛乳 人参、大根、ごぼう、昆布、青ねぎ、えのき	お茶	お茶	市販菓子																																
うどん、小麦粉、サラダ油、さつま芋 (米、ケチャップ)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、三温糖、マヨネーズ、(みかん缶、パイ缶)	米、じゃがいも、ごま油、(じゃがいも、サラダ油)	米、じゃがいも、ごま油、(じゃがいも、サラダ油)	米、三温糖、こんにゃく、(さつまいも、サラダ油)	米、三温糖、こんにゃく、(さつまいも、サラダ油)	お茶	お茶	市販菓子																																