

		給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量											
		3歳未満児		おやつ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	からだの調子を整える 緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	主にカや熱になる 穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	その 他 調味料 その他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児				
日	曜日	献 立 名	主 食						お や つ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1	月	チキンカツ ブロッコリー塩昆布和え わかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米菓子	鶏肉 味噌 牛乳	ブロッコリー 塩昆布 わかめ 玉ねぎ オレンジ	米 米粉 米粉パン粉 油 米菓子 せんべい	ソース かつおだし 麦茶	627	20.1	24.7	1.4	512	19.2	28.9	1.9
2	火	豚肉の甘辛炒め ほうれん草のごま和え すまし汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 キューカン バーサンド	豚肉 油揚げ ※かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 小松菜 コーン 人参 グレープフルーツ きゅうり	米 砂糖 油 ごま 米粉パン バター ※マヨネーズ せんべい	醤油 酒 コンソメ 塩 麦茶	578	26.4	18.3	2.2	318	19.6	12.7	1.9
3	水	豆腐中華煮 納豆サラダ チキンナゲット トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 粉ふきいも	豆腐 ※なると 豚肉 納豆 ツナ 牛乳 チーズ ※チキンナゲット ヨーグルト	人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ きゅうり トマト 青のり	米 砂糖 ゴマ油 油 じゃがいも	醤油 中華だし 塩 麦茶	551	26.5	18.7	1.4	361	21.5	17.7	1.3
4	木	焼きうどん 茎わかめサラダ 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	野菜ジュース 米粉ツナサンド	豚肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト ツナ	キャベツ もやし 人参 ビーマン 茎わかめ ごぼう きゅうり ねぎ わかめ 野菜ジュース	米 うどん 油 ※マヨネーズ ごま ごま油 米粉パン クッキー	めんつゆ 塩 醤油 かつおだし 麦茶	538	18.2	16.0	1.3	509	20.5	17.1	2.2
5	金	塩肉じゃが ビーマンのお浸し もずくスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごス ティックケーキ	鶏肉 かつおぶし 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ パセリ 赤パプリカ ビーマン コーン もずく ねぎ オレンジ	米 じゃがいも パター 油 ※いちごスティックケーキ せんべい	コンソメ 塩 醤油 中華だし 麦茶	531	19.9	14.7	1.6	404	19.7	13.5	1.5
6	土	焼き鮭 ブロッコリーおかか和え 豆腐の味噌汁 ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 油 ごま ゼリー せんべい ビスケット	塩 醤油 かつおだし 麦茶	495	25.8	11.8	1.8	383	28.7	13.5	1.8
7	日	お休み															
8	月	ナポリタン ボイルウインナー コンソメスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 クリームパン	豚肉 ウインナー ※かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン トマトピューレ オレンジ	米 スパゲティ 油 クリームパン せんべい	ケチャップ 塩 コンソメ 麦茶	547	18.0	15.7	2.2	394	15.6	16.6	2.2
9	火	豚肉のもやし炒め ほうれん草としらすのごま和え 玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 米粉ド ーナツきな粉	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳 豆腐 きな粉 ヨーグルト	もやし にら レモン汁 ほうれん草 コーン わかめ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 油 ごま 米粉	中華だし 醤油 かつおだし 塩 ベーキングパウダー 麦茶	543	23.6	14.7	1.9	411	21.3	17.1	1.9
10	水	鮭の竜田揚げ きゅうりの酢の物 豚汁 じゃがいも煮 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 とうもろこ しおにぎり	鮭 豚肉 味噌 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ねぎ ごぼう とうもろこし	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも せんべい	塩 酢 醤油 みりん かつおだし 麦茶	656	25.8	14.2	1.8	501	23.4	13.7	1.7
11	木	チンジャオロース ブロッコリーカリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉ジャムサンド	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 ビーマン たけのこ 人参 ブロッコリー カリフラワー ねぎ わかめ トマト	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 片 栗粉	酒 醤油 かつおだし 麦茶	520	14.3	13.3	1.9	481	20.3	19.1	2.0
12	金	五目うどん わかめとなるとのかき揚げ きゅうりとツナのマヨネーズ和え オレンジ 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	牛乳 いちごクレープ	鶏肉 ※なると ツナ 牛乳	人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう かぶ わかめ きゅうり オレンジ 野菜ジュース	米 米粉うどん 米粉 ※マヨネーズ 油 ※いちごクレープ せんべい	醤油 みりん かつおだし めんつゆ 塩 麦茶	612	18.1	16.8	1.6	568	20.0	26.4	2.0
13	土	ハンバーグ ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※ハンバーグ 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ	米 ゼリー せんべい ビスケット	中華だし 塩 麦茶	521	17.4	13.0	1.4	389	17.1	14.1	1.3
14	日	お休み															
15	月	ピビンバ フライドポテト わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 スイートポテト	豚肉 味噌 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 わかめ ねぎ えのきたけ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 ※スイートポテト せんべい	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	561	16.7	20.8	2.3	448	21.4	19.1	2.3
16	火	さばの味噌煮 ごまブロッコリー けんちん汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スティッ クさつまいも	さば 味噌 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	生姜 ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 ねぎ トマト	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 さつまいも 油	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし めんつゆ 麦茶	570	25.1	18.2	2.4	424	19.5	20.5	1.9
17	水	スティック春巻き 切り干し大根煮 厚揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 米粉のクッキー	ウインナー ちくわ 味噌 厚揚げ 豆乳 牛乳	人参 いんげん 切り干し大根 ねぎ わかめ トマト	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい	ケチャップ 醤油 かつおだし みりん ベーキングパウダー 麦茶	617	18.0	21.2	1.3	401	13.3	17.9	1.2
18	木	麻婆豆腐 中華サラダ 揚げ餃子 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 麩ラスク	豆腐 豚肉 味噌 餃子 牛乳 きな粉	ねぎ 人参 にら もやし にんにく きゅうり グレープフルーツ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 麩 パター せんべい	醤油 塩 酢 麦茶	509	16.1	16.5	1.8	445	20.1	22.2	2.0
19	金	鶏のから揚げ れんこんのきんぴら なめこ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース せんべい	鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	生姜 れんこん 人参 なめこ ねぎ オレンジ 野菜ジュース	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま せんべい	醤油 酒 みりん かつおだし 麦茶	494	20.8	8.7	1.6	374	14.8	16.0	1.6
20	土	鮭のムニエル かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 米粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	580	27.4	11.8	2.2	468	30.0	13.4	2.3
21	日	お休み															
22	月	さつまいもと豚肉の炒め物 大根の味噌汁 きゅうりとコーンとみかんのサラダ トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 もものタルト	豚肉 味噌 牛乳	エリンギ しめじ ビーマン 赤パプリカ みかん缶 コーン きゅうり 大根 ねぎ わかめ トマト	米 さつまいも 砂糖 油 ※もものタルト せんべい	酒 醤油 みりん 酢 かつおだし 塩 かんきつドレッシング 麦茶	562	16.0	16.2	2.1	410	13.9	16.7	1.9
23	火	きのこあんかけハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ添え すまし汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	麦茶 米粉アメ リカンドッグ	豚肉 牛乳 ※かまぼこ ウインナー 豆乳 ヨーグルト	玉ねぎ ひじき しいたけ えのきたけ ブロッコリー 人参	米 米粉パン粉 油 片栗粉 砂糖 ※マヨネーズ 米粉 せんべい	塩 醤油 めんつゆ コンソメ 酒 ベーキングパウダー 麦茶	612	28.8	16.3	2.4	431	25.6	15.8	2.2
24	水	まぐろの竜田揚げ かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	まぐろ チーズ 豆腐 味噌 ヨーグルト	生姜 かぼちゃ 人参 レーズン ねぎ わかめ トマト みかん缶 パナナ バイン缶 ブルーベリー 野菜ジュース	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ せんべい	醤油 酒 ケチャップ 塩 かつおだし 麦茶	592	23.9	16.5	2.1	371	20.1	15.8	1.8
25	木	すき焼き風煮 ブロッコリーおかか和え ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 米粉ド ーナツレーズン	豚肉 豆腐 かつおぶし ウインナー 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ コーン ブロッコリー グレープフルーツ レーズン	米 しらたき ごま じゃがいも 米粉 砂糖 油	醤油 みりん コンソメ ベーキングパウダー 麦茶	581	23.2	13.5	1.6	487	24.8	17.5	1.9
26	金	豚肉のしょうが焼き さつまいもパイン煮 きのこスープ トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 レモンマフィン	豚肉 ※なると 牛乳	生姜 玉ねぎ パイン缶 えのきたけ しいたけ ねぎ トマト	米 油 さつまいも 砂糖 ※レモンマフィン せんべい	酒 醤油 中華だし 塩 麦茶	550	20.4	13.3	1.1	442	20.2	17.3	1.0
27	土	ハンバーグ ブロッコリーおかか和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※ハンバーグ 豆腐 かつおぶし 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 ゼリー せんべい ビスケット	中華だし 塩 麦茶	542	19.9	14.7	1.2	380	18.3	14.0	1.3
28	日	お休み															
29	月	ドライカレー ひじき煮 ほうれん草としらすのごま和え トマト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 パインクレープ	豚肉 さつま揚げ しらす 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン 人参 ひじき ほうれん草 トマト	米 油 砂糖 ごま ※パインクレープ クッキー	ケチャップ カレールウ みりん 醤油 麦茶	584	17.4	24.7	1.4	440	18.1	24.2	2.2
30	火	豚肉の天ぷら 白菜ごまヨサダ わかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 いなり寿司	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	白菜 きゅうり コーン わかめ 玉ねぎ オレンジ	米 米粉 ※マヨネーズ 砂糖 油 ごま せんべい	塩 醤油 かつおだし すしのご 麦茶	633	27.9	19.4	2.1	455	25.6	18.2	2.0

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

★米粉のクッキーの作り方★

(材料)10枚分

- ・米粉100g ・片栗粉25g ・砂糖20g ・サラダ油20g ・豆乳30ml
- ・ベーキングパウダー小さじ1/2

(作り方)

- ①ボウルに米粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②①にサラダ油と豆乳を加えて、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③10等分にし、ひとつひとつ丸め、少し平たくする。
- ④ホットプレートを160～180℃に温め、クッキングシートを敷いてクッキー生地を並べる。
- ⑤ふたをして5～7分焼き、焼き色がついたら裏返してさらに3～5分焼いたらでき上がり。

黒ごまやきなこを入れても美味しいです！

6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみたいかがたしょう。



		3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
目標	平均	475	17.8	13.2	1.6	350	18.4	15.9	2.1
		お弁当ご飯140g							
		235	3.5	0.4	0.0				
合計		666	24.0	18.1	1.8				

