

6月の目標
水分補給を心掛ける



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児昼食おやつカロリー基準549kcal

	日	月	火	水	木	金	土
昼食 3時							ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト 若布おにぎり 牛乳 エネルギー 605 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.2 g 炭質量計 82.4 g 炭差引法 88.8 g 有機酸 1.2 g
昼食 3時	2 ご飯 鯖の塩焼き キャベツと油揚げのお浸し きのこの味噌汁 りんご チーズおほかおにぎり 麦茶 エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.9 g 炭質量計 74.7 g 炭差引法 81.8 g 有機酸 0.5 g	3 ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナッヅエンドウとしめじの味噌汁 バナナ 油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 牛乳 エネルギー 585 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.7 g 炭質量計 70.0 g 炭差引法 77.9 g 有機酸 0.7 g	4 ご飯 鰯のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング 小松菜とじゃがいもの味噌汁 バナナ しらすとチーズのトースト ヨーグルトドリンク エネルギー 641 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.5 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 86.6 g 有機酸 1.8 g	5 ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト ジャーマンポテト 牛乳 エネルギー 484 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 炭質量計 61.7 g 炭差引法 64.0 g 有機酸 1.4 g	6 胚芽ご飯 肉じゃが 切干大根とツナのとえ物 茄子と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ トマトとささみの素麺 牛乳 エネルギー 613 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 27.3 g 炭質量計 66.9 g 炭差引法 74.3 g 有機酸 1.3 g	7 きのこの和風スパゲッティ コロコロ野菜のサラダ 人参とセロリのコンソメスープ メロン エネルギー 604 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.1 g 炭質量計 92.4 g 炭差引法 98.9 g 有機酸 1.4 g	8 野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト ツナおにぎり 麦茶 エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.9 g 炭質量計 76.4 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 0.6 g
昼食 3時	9 ご飯 カレイのパン粉焼き ひじきとツナのマヨサラダ 小町麩のすまし汁 フルーツゼリー いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー 575 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 14.9 g 炭質量計 81.3 g 炭差引法 90.1 g 有機酸 1.2 g	10 ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ ほうれん草と豚肉のチヂミ 小魚 牛乳 エネルギー 607 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.9 g 炭質量計 74.5 g 炭差引法 79.2 g 有機酸 1.2 g	11 ロールパン チキンピカタ みかん入りフレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ バナナ 梅としらすの妻おにぎり ほりほりごぼう 牛乳 エネルギー 719 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 25.5 g 炭質量計 84.3 g 炭差引法 95.2 g 有機酸 1.1 g	12 雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー ひじきとマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 グレープフルーツ フルベリケーキ ヨーグルトドリンク エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.3 g 炭質量計 80.5 g 炭差引法 87.0 g 有機酸 2.0 g	13 ご飯 鶏唐揚げ キャベツの海苔和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 メロン ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳 エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 24.3 g 炭質量計 59.9 g 炭差引法 62.4 g 有機酸 0.5 g	14 ご飯 カジキのみそ焼き キャベツの酢の物の 小町麩のすまし汁 オレンジ マカロニきなこ ヨーグルトドリンク エネルギー 464 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 8.8 g 炭質量計 66.7 g 炭差引法 75.4 g 有機酸 1.2 g	15 ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト 若布おにぎり 牛乳 エネルギー 605 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.2 g 炭質量計 82.4 g 炭差引法 88.8 g 有機酸 1.2 g
昼食 3時	16 ご飯 鯖の塩焼き キャベツと油揚げのお浸し きのこの味噌汁 りんご チーズおほかおにぎり 麦茶 エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 10.9 g 炭質量計 74.7 g 炭差引法 81.8 g 有機酸 0.5 g	17 ご飯 鶏と卵のさっぱり煮 ほうれん草と人参の胡麻和え スナッヅエンドウとしめじの味噌汁 バナナ 油揚げとひじきの炊き込みご飯 小魚 牛乳 エネルギー 585 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 19.7 g 炭質量計 70.0 g 炭差引法 77.9 g 有機酸 0.7 g	18 ご飯 鰯のサクサクフライ 蓮根と人参のサラダ～玉ねぎドレッシング 小松菜とじゃがいもの味噌汁 バナナ しらすとチーズのトースト ヨーグルトドリンク エネルギー 641 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.5 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 86.6 g 有機酸 1.8 g	19 ご飯 豆腐チャンプルー たたき胡瓜 中華風コーンスープ ヨーグルト ジャーマンポテト 牛乳 エネルギー 485 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.7 g 炭質量計 61.7 g 炭差引法 64.3 g 有機酸 1.4 g	20 胚芽ご飯 肉じゃが 切干大根とツナのとえ物 茄子と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ トマトとささみの素麺 牛乳 エネルギー 613 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 27.3 g 炭質量計 66.9 g 炭差引法 74.3 g 有機酸 1.3 g	21 ナン キーマカレー コールスローサラダ アスパラガスとベーコンのスープ 紫陽花ゼリー かたつむりロールケーキ お楽しみジュース エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.7 g 炭質量計 61.8 g 炭差引法 70.0 g 有機酸 0.1 g	22 野菜炒め丼 キャベツの海苔和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト ツナおにぎり 麦茶 エネルギー 485 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.9 g 炭質量計 76.4 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 0.6 g
昼食 3時	23 ご飯 カレイのパン粉焼き ひじきとツナのマヨサラダ 小町麩のすまし汁 フルーツゼリー いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー 575 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 14.9 g 炭質量計 81.3 g 炭差引法 90.1 g 有機酸 1.2 g	24 ご飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 キャベツと大根のさっぱり和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ ほうれん草と豚肉のチヂミ 小魚 牛乳 エネルギー 607 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.9 g 炭質量計 74.5 g 炭差引法 79.2 g 有機酸 1.2 g	25 ロールパン チキンピカタ みかん入りフレンチサラダ ほうれん草のミルクスープ バナナ 梅としらすの妻おにぎり ほりほりごぼう 牛乳 エネルギー 719 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 25.5 g 炭質量計 84.3 g 炭差引法 95.2 g 有機酸 1.1 g	26 雑穀ご飯 豚肉の塩麹ソテー ひじきとマヨサラダ オクラと大根の味噌汁 グレープフルーツ フルベリケーキ ヨーグルトドリンク エネルギー 575 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.2 g 炭質量計 78.1 g 炭差引法 84.2 g 有機酸 1.9 g	27 ご飯 鶏唐揚げ キャベツの海苔和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 メロン ほくほくじゃがバター そら豆 牛乳 エネルギー 541 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 24.3 g 炭質量計 59.9 g 炭差引法 62.4 g 有機酸 0.5 g	28 ご飯 カジキのみそ焼き キャベツの酢の物の 小町麩のすまし汁 オレンジ マカロニきなこ ヨーグルトドリンク エネルギー 464 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 8.8 g 炭質量計 66.7 g 炭差引法 75.4 g 有機酸 1.2 g	29 ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱の味噌汁 ヨーグルト おほかおにぎり 牛乳 エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.2 g 炭質量計 86.3 g 炭差引法 91.9 g 有機酸 1.0 g
昼食 3時	30 ご飯 豚の生姜炒め 胡瓜と若布の酢の物 玉葱と椎茸の味噌汁 オレンジ ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー 443 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.0 g 炭質量計 69.5 g 炭差引法 76.0 g 有機酸 0.1 g						