



下羽栗保育所 6月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
2	月	星たべよ	ごはん、チキン味噌カツ、ミモザサラダ、吸物	ブライム	米//キッチンカツ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//えのき、わかめ、麩	牛乳 528	1.8
3	火	白い風船・一口ゼリー	ビビンバ丼、春雨サラダ、中華スープ	ハッピーターン	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//春雨、胡瓜、ハム、ドレッシング//チンゲン菜、かにかま、葱	牛乳 488	1.0
4	水	サッポロポテト	ごはん、豆腐の五目煮、大根サラダ、味噌汁	揚げパン	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//白菜、葱、麩//パン、きな粉	牛乳 518	1.6
5	木	しるこサンド	カレーうどん、ミートボール、フルーツヨーグルト	黒棒	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//ミートボール//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 501	1.7
6	金	ぼたぼた焼き	ごはん、豚ニラもやし、ブロッコリーごま和え、吸物	カルシウムせんべい	米//豚肉、もやし、人参、ニラ//ブロッコリー、人参、ごま//えのき、わかめ、葱	牛乳 456	1.8
7	土	ハッピーターン	にゅうめん、ジャーマンポテト、フルーツ	ブライム	そうめん、わかめ、人参、かまぼこ、葱//じゃが芋、玉葱、ウインナー//黄桃缶	牛乳 442	1.8
9	月	ビスコ	ゆかりごはん、白身フライ、ほうれん草おかか和え、味噌汁	フルーチェ	米、ゆかりご飯の素//白身フライ//ほうれん草、人参、かつお節//白菜、わかめ、油揚げ//フルーチェの素、牛乳	牛乳 462	1.7
10	火	ハーベスト	ごはん、鶏肉と野菜のしょうが炒め、南瓜サラダ、味噌汁	ぱりんこ	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ//南瓜、枝豆、ハム、マヨネーズ//オクラ、葱、わかめ	牛乳 504	1.5
11	水	雪の宿	五目ラーメン、春巻き、フルーツ	バームクーヘン	ラーメン、豚肉、もやし、人参、コーン、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳 528	2.0
12	木	ポーロ	炊き込みごはん、竹輪の磯辺揚げ、吸物、一口ゼリー	ハッピーターン	米、鶏肉、ごぼう、人参、干しいたけ、いんげん//竹輪、青のり、天ぷら粉//えのき、みつば、麩	牛乳 499	1.4
13	金	サブレ	ごはん、麻婆豆腐、チンゲン菜ナムル、スープ	かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//チンゲン菜、もやし、人参//わかめ、玉葱、ごま	牛乳 502	1.3
14	土	ハーベスト	きつねうどん、しらす入りスクランブルエッグ、フルーツ	雪の宿	うどん、わかめ、葱、油揚げ//卵、しらす干し、玉葱、人参//みかん缶	牛乳 466	2.2
16	月	ベジたべる	ごはん、ふりかけ、コロッケ、かにかまサラダ、けんちん汁	しるこサンド	米//ふりかけ//コロッケ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//豆腐、里芋、ごぼう、大根、人参、葱	牛乳 522	1.7
17	火	黒棒	ツナたまチャーハン、パンパンジー、わかめスープ	麩ラスク	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//ささみ、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//豆腐、わかめ、ごま//麩、マーガリン	牛乳 465	1.1
18	水	いわしっ子・一口ゼリー	焼きそば、餃子、中華コーンスープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//卵、葱、コーンクリーム缶	牛乳 502	1.7
19	木	ブライム	菜飯、煮魚、マカロニサラダ、味噌汁	ゼリー	米、菜飯の素//赤魚//マカロニ、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//えのき、わかめ、麩//ジュース	牛乳 471	1.7
20	金	星たべよ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 546	1.6
21	土	しるこサンド	焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ	黒棒	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、ウインナー	牛乳 467	1.5
23	月	ぱりんこ	肉みそ丼、厚揚げの煮物、吸物	ハーベスト	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//厚揚げ//オクラ、葱、麩	牛乳 513	1.8
24	火	サッポロポテト	冷やし中華、チキンナゲット、フルーツ	バナナ蒸しパン	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//チキンナゲット、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 520	2.0
25	水	さやえんどうスナック	ごはん、チャプチェ風、小松菜お浸し、味噌汁	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//小松菜、人参//白菜、わかめ、油揚げ	牛乳 482	1.3
26	木	ポーロ	ごはん、鶏の照り煮、いんげんみそ和え、吸物	雪の宿	米//鶏肉、じゃが芋//いんげん、人参//えのき、麩、葱	牛乳 503	2.2
27	金	サブレ	パン、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	かっぱえびせん	パン、ジャム//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//玉葱、人参、パセリ	牛乳 501	2.0
28	土	ハッピーターン	スパゲッティナポリタン、キャベツサラダ、コンソメスープ	ぱりんこ	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ	牛乳 513	1.7
30	月	星たべよ	冷やしうどん、がんも煮、フルーツ	みそぎ団子	うどん、オクラ、かまぼこ、葱//がんもどき//黄桃缶、みかん缶//みそぎ団子	牛乳 540	2.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 6月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
2	月		ごはん、チキン味噌カツ、ミモザサラダ、吸物	ブライム	米//キッチンカツ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//えのき、わかめ、麩	牛乳 572	2.2
3	火		ビビンバ丼、春雨サラダ、中華スープ	ハッピーターン	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//春雨、胡瓜、ハム、ドレッシング//チンゲン菜、かにかま、葱	牛乳 514	1.1
4	水		ごはん、豆腐の五目煮、大根サラダ、味噌汁	揚げパン	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//白菜、葱、麩//パン、きな粉	牛乳 565	1.7
5	木		カレーうどん、ミートボール、フルーツヨーグルト	黒棒	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//ミートボール//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 520	1.9
6	金		ごはん、豚ニラもやし、ブロッコリーごま和え、吸物	カルシウムせんべい	米//豚肉、もやし、人参、ニラ//ブロッコリー、人参、ごま//えのき、わかめ、葱	牛乳 472	1.2
7	土	ハッピーターン	にゅうめん、ジャーマンポテト、フルーツ	ブライム	そうめん、わかめ、人参、かまぼこ、葱//じゃが芋、玉葱、ウインナー//黄桃缶	牛乳 493	1.9
9	月		ゆかりごはん、白身フライ、ほうれん草おかか和え、味噌汁	フルーチェ	米、ゆかりご飯の素//白身フライ//ほうれん草、人参、かつお節//白菜、わかめ、油揚げ//フルーチェの素、牛乳	牛乳 493	2.0
10	火		ごはん、鶏肉と野菜のしょうが炒め、南瓜サラダ、味噌汁	ぱりんこ	米//鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、しめじ//南瓜、枝豆、ハム、マヨネーズ//オクラ、葱、わかめ	牛乳 509	1.5
11	水		五目ラーメン、春巻き、フルーツ	バームクーヘン	ラーメン、豚肉、もやし、人参、コーン、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳 546	2.1
12	木		炊き込みごはん、竹輪の磯辺揚げ、吸物、一口ゼリー	ハッピーターン	米、鶏肉、ごぼう、人参、干しいたけ、いんげん//竹輪、青のり、天ぷら粉//えのき、みつば、麩	牛乳 552	2.0
13	金		ごはん、麻婆豆腐、チンゲン菜ナムル、スープ	かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//チンゲン菜、もやし、人参//わかめ、玉葱、ごま	牛乳 519	1.3
14	土	ハーベスト	きつねうどん、しらす入りスクランブルエッグ、フルーツ	雪の宿	うどん、わかめ、葱、油揚げ//卵、しらす干し、玉葱、人参//みかん缶	牛乳 520	2.3
16	月		ごはん、ふりかけ、コロケ、かにかまサラダ、けんちん汁	しるこサンド	米//ふりかけ//コロケ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//豆腐、里芋、ごぼう、大根、人参、葱	牛乳 573	2.0
17	火		ツナたまチャーハン、パンパンジー、わかめスープ	麩ラスク	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//ささみ、もやし、胡瓜、人参、ドレッシング//豆腐、わかめ、ごま//麩、マーガリン	牛乳 470	1.2
18	水		焼きそば、餃子、中華コーンスープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//卵、葱、コーンクリーム缶	牛乳 569	1.9
19	木		菜飯、煮魚、マカロニサラダ、味噌汁	ゼリー	米、菜飯の素//赤魚//マカロニ、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//えのき、わかめ、麩//ジュース	牛乳 487	1.7
20	金		カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 551	1.5
21	土	しるこサンド	焼きビーフン、さつま芋サラダ、スープ	黒棒	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、ウインナー	牛乳 515	1.5
23	月		肉みそ丼、厚揚げの煮物、吸物	ハーベスト	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//厚揚げ//オクラ、葱、麩	牛乳 535	1.6
24	火		冷やし中華、チキンナゲット、フルーツ	バナナ蒸しパン	中華麺、胡瓜、もやし、ハム、錦糸卵//チキンナゲット、ケチャップ//黄桃缶、パイン缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、バナナ	牛乳 541	2.2
25	水		ごはん、チャプチェ風、小松菜お浸し、味噌汁	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//小松菜、人参//白菜、わかめ、油揚げ	牛乳 475	1.2
26	木		ごはん、鶏の照り煮、いんげんみそ和え、吸物	雪の宿	米//鶏肉、じゃが芋//いんげん、人参//えのき、麩、葱	牛乳 524	2.2
27	金		パン、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	かっぱえびせん	パン、ジャム//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//玉葱、人参、パセリ	牛乳 557	2.5
28	土	ハッピーターン	スパゲッティナポリタン、キャベツサラダ、コンソメスープ	ぱりんこ	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、しめじ	牛乳 545	1.7
30	月		冷やしうどん、がんも煮、フルーツ	みそぎ団子	うどん、オクラ、かまぼこ、葱//がんもどき//黄桃缶、みかん缶//みそぎ団子	牛乳 551	2.9

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

