



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 塩分	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
			熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
6	豆腐の味噌汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え	292.8(348.2) 17.4(14.9) 15.8(11.8) 20.2(45.7) 1.6(1.2)	油、米、○たべっ子どうぶつ ◎カルシウム塩せんべい	絹ごし豆腐、わかめ、味噌、豚肉 糸かつお節、○牛乳、○昆布	えのき、白ねぎ、しょうが、人参 玉葱、ピーマン、キャベツ きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット 昆布	
7	ハヤシチュー オムレツ 春雨の和え物	325.0(365.0) 12.0(10.0) 16.0(10.4) 33.3(57.6) 2.1(1.4)	米、◎マンナポーロ、じゃがいも 春雨、三温糖、ごま油 ○きなこもち、油	牛肉、オムレツ	玉葱、人参、グリーンピース マッシュルーム、トマトピューレ きゅうり、みかん缶	お茶 ポーロ	お茶 せんべい	
10	八宝菜 しゅうまい 中華サラダ	307.3(367.2) 15.9(13.3) 13.0(10.2) 31.6(55.5) 1.9(1.3)	◎アンパンマン幼児用ビスケット ごま油、油、米、片栗粉、三温糖 ○ぼたぼた焼き	豚肉、赤かまぼこ、しゅうまい わかめ、ロースハム	キャベツ、たけのこ、人参、玉葱 干し椎茸、もやし、きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
11	じゃがいもわかめの味噌汁 焼鮭 牛肉とごぼうの甘辛炒め	277.3(321.7) 13.6(12.0) 12.0(7.3) 28.7(51.9) 1.6(1.1)	じゃがいも、三温糖、しらたき 米	わかめ、煮干し(だし)、味噌 牛肉、○脱脂粉乳	玉ねぎ、白ねぎ、しょうが、人参 ごぼう、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ●ヨーグルト	
12	チャブスイ グラタン 粉ふき芋	384.6(483.5) 15.1(15.3) 18.7(16.0) 39.0(69.5) 2.1(1.8)	油、米、片栗粉、じゃがいも ○ホットケーキ粉	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 ほうれん草グラタン、青のり ○牛乳	人参、干し椎茸、玉葱、たけのこ 白ねぎ、○マーマレード ○幼児用りんごジュース	ジュース	牛乳 ●オレンジ ホットケーキ	
13	野菜スープ ハンバーグ アスパラサラダ ミニデザート	362.9(397.5) 14.0(13.1) 14.8(12.6) 43.4(58.0) 1.8(1.5)	米、マカロニ、油 ノンエッグマヨネーズ ○ビスコ(みるく&きなこ)	◎型抜きチーズディズニー ベーコン、グリルハンバーグ ロースハム、○牛乳	キャベツ、玉葱、人参、セロリ パセリ、グリーンアスパラガス とうもろこし、ミニデザート	お茶 チーズ	牛乳 ビスケット	
14	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ○中半月	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎ジョア(プレーン)	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	乳酸飲料	お茶 おかし	本堂参拝
17	具だくさん味噌汁 とり天 切干大根のサラダ	400.5(470.9) 17.5(14.3) 21.1(17.1) 35.0(64.9) 1.7(1.4)	米、白ごま、三温糖、油 ○国産桃のタルト ◎えびせんべい満月	絹ごし豆腐、うすあげ、○牛乳 北海道とり天、ロースハム、 かつお節(だし)、味噌	人参、しめじ、白ねぎ、きゅうり 切干大根、キャベツ	お茶 せんべい	牛乳 桃のタルト	
18	豆腐入りすまし汁 かつおフライ チンゲン菜の炒め物	450.8 (370.9) 16.2 (10.5) 14.8 (10.8) 63.2 (57.9) 1.9 (1.3)	米、ごま油、油	絹ごし豆腐、わかめ かつおフライ、○フッチンプリン かつお節(だし用)、豚肉 さつま揚げ、昆布(だし用)	チンゲン菜、人参、玉葱、白ねぎ 干し椎茸、◎りんご	お茶 くだもの	お茶 プリン	
19	ポークビーンズ 厚揚げの煮たの(おばあちゃんレンビ) もやしのナムル	220.7(299.8) 10.3(9.6) 7.6(5.7) 27.9(52.6) 1.1(0.8)	◎全粒粉黒ゴマビスケット、米 三温糖、油、白ごま、ごま油 じゃがいも	茹で大豆、豚肉、厚揚げ ロースハム、刻み昆布	トマトピューレ、人参、玉葱 もやし、きゅうり、とうもろこ パセリ、○バナナ、○桃缶 ○いちご、○パイ缶 ○みかん缶	お茶 ビスケット	お茶 ●フルーツミック ス	おばあちゃん味の日
20	手作り弁当	34.9(46.8) 0.3(0.6) 1.5(1.6) 4.9(7.6) 0.1(0.2)	◎カルシウム塩せんべい ○星たべよ			お茶 せんべい	お茶 せんべい	
21	米粉ポタージュ ミートボールのケチャップ和え 野菜ソテー	344.5 (379.7) 15.7 (14.4) 15.5 (13.5) 35.5 (50.2) 2.0 (1.6)	バター、上新粉、三温糖、米 オリーブ油、○黒糖パン	鶏肉、粉チーズ、牛乳、 肉団子(ポーク&チキン) ベーコン、◎型抜きチーズ 生クリーム	玉葱、人参、パセリ、ピーマン とうもろこし キャベツ	お茶 チーズ	お茶 黒糖パン	
24	中華卵スープ カラスガレイの照り焼き 鶏ささみと枝豆のサラダ	263.3(339.4) 15.7(14.4) 9.6(7.1) 22.5(53.0) 1.3(0.9)	米、ノンエッグマヨネーズ すりごま(白)、○サラダうす焼	液卵、絹ごし豆腐、ささみ カラスガレイの照り焼き ○煮干し、○牛乳	玉葱、人参、ニラ、きゅうり むきえだまめ	お茶 ミニゼリー	牛乳 せんべい 煮干し	
25	野菜のスープ煮 ささみカツ いんげんとコーンのソテー	251.9(328.2) 12.2(10.6) 10.6(7.8) 26.9(54.0) 1.3(0.9)	油、米、バター、じゃがいも	シャウエッセン、ベーコン ポテトとお米のささみカツ ○脱脂粉乳	玉葱、人参、キャベツ、しめじ いんげん、とうもろこし	お茶 くだもの	お茶 ●ヨーグルト	
26	すき焼き風煮物 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し	295.6(367.7) 18.2(13.9) 15.9(11.1) 20.0(53.0) 1.9(1.3)	油、三温糖、じゃがいも しらたき、○ホットケーキ粉	牛肉、焼き豆腐、うすあげ 国産鶏の豆腐入りハンバーグ ○ロースハム、○ピザ用チーズ	玉葱、人参、白ねぎ、こまつな ○とうもろこし	お茶 豆乳プリン	お茶 ●コーンパン ケーキ	
27	チキンカレー ポイルウインナー さわやかサラダ 福神漬け	439.1(491.6) 15.3(15.0) 19.7(15.8) 50.2(72.4) 2.6(1.7)	米、油、ノンエッグマヨネーズ ○まがりせんべい ◎マンナポーロ、じゃがいも	鶏肉、シャウエッセン ヨーグルト(無糖)、◎牛乳	玉葱、人参、とうもろこし キャベツ、きゅうり、パイ缶 ○ 野菜ジュース、グリーンピース トマ トピューレ	牛乳 ポーロ	野菜ジュース せんべい	
28	五目寿司 味噌汁 鶏のから揚げ きゅうりスティック フルーツ	597.2(482.4) 18.7(13.7) 21.6(14.9) 81.9(73.3) 2.1(1.4)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎カルシウム塩せんべい ○カステラ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹ごし豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌、○牛乳	干しいたけ、えのきだけ、 きゅうり、人参、かんぴょう いちご	お茶 せんべい	牛乳 カステラ	誕生会 坂井市産米の日
31	岩のりの味噌汁 おさかなナゲット 梅サラダ	451.4(402.0) 14.9(12.5) 14.8(11.4) 64.7(62.4) 2.2(1.6)	米、三温糖、○マドレーヌ、油	絹ごし豆腐、削り節、岩のり、 味噌、○牛乳	白ねぎ、切干大根、きゅうり 梅肉、○あんぱんまんジュース	ジュース	牛乳 マドレーヌ	

物資の都合により、献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。 ●は手作りおやつです。

ごはんのいない日・・・28日

6月の手作り弁当は4日(金曜日)に予定しています。