



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	土	10時	ポーロ 枝豆入りチャーハン 青りんごゼリー		豚肉・玉子	長葱・人参・枝豆	かぼちゃポーロ 米・胡麻油・サラダ油	塩・こしょう・鶏がらスープ・醤油
		昼食	中華味噌スープ		味噌	もやし・コーン・わかめ	青りんごゼリーの素 胡麻・胡麻油	鶏がらスープ・こしょう
		3時	ばかうけ 麦茶				ばかうけ	
3	月	10時	ポーロ 鯖の焼焼き ほうれん草のお浸し		さば かまぼこ・かつお節	ほうれん草・人参 ごぼう・大根	かぼちゃポーロ サラダ油	塩・ごうじ 醤油 天然だし
		昼食	味噌汁 ご飯	味噌		米		
		3時	味噌ポテト 麦茶	味噌		じゃが芋・サラダ油・砂糖	醤油 麦茶	
4	火	10時	蒸しさつま芋				さつま芋	
		昼食	じゃじゃ麺 スッキーニとトマトのサラダ オレンジ	豚肉・味噌 ツナ	玉葱・にんにく・生姜・胡瓜 スッキーニ・トマト・きゃべつ オレンジ	うどん・胡麻油・砂糖・胡麻 砂糖・オリーブオイル	醤油・酢 醤油・酢	
		3時	たぬきつねおにぎり 麦茶	味噌油揚げ			米・たかす	めんつゆ 麦茶
5	水	10時	茹でブロッコリー			ブロッコリー		塩
		昼食	広東風野菜炒め 胡麻マカロニサラダ	豚肉 かつお節	人参・もやし・玉葱・きゃべつ・ピーマン 干しいたけ・生姜 人参・コーン・グリーンピース・胡瓜・玉葱	サラダ油 シェルマカロニ・胡麻・マヨネーズ	中華味・塩・醤油・オイスターソース・こしょう 塩・こしょう	
		3時	味噌汁 ご飯	豆腐・味噌	揚げ茄子	米		天然だし
6	木	10時	ホットケーキ ブルーベリーソース	牛乳・玉子 牛乳		ホットケーキミックス・砂糖・ブルーベリーソース		
		昼食	牛乳					
		3時	きゅうりスティック 鶏ひき肉とチーズのオムレツ	玉子・鶏肉・チーズ	胡瓜 玉葱・人参・コーン・グリーンピース・グリーンピース	バター じゃが芋 ロールパン	塩 塩・こしょう・ケチャップ 塩・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	
7	金	10時	小松菜とピーマンのソテー コンソメスープ ロールパン		人参・もやし・玉葱・きゃべつ・ピーマン 干しいたけ・生姜 人参・コーン・グリーンピース・胡瓜・玉葱	砂糖	寒天 麦茶	
		昼食	あじさいゼリー 麦茶					
		3時	大根煮 鶏のカレー風味からあげ オクラのぼん酢和え	鶏肉 はんぺん・油揚げ・味噌	大根 生姜・にんにく オクラ・しめじ・人参・もやし	片栗粉・小麦粉・サラダ油	天然だし 醤油・料理酒・カレー粉 ぼん酢 天然だし	
8	土	10時	カルシウムおにぎり 麦茶	しらす	菜めしご飯の素	米・胡麻	麦茶	
		昼食	赤ちゃんせんべい きのこの和風スパゲティ	ベーコン	しめじ・えのき茸・干しいたけ・万能葱・にんにく	スパゲティ・オリーブオイル・バター	醤油	
		3時	パイナップルゼリー ミルクスープ	牛乳	玉葱・人参・コーン	パイナップルゼリーの素	鶏がらスープ・塩・こしょう	
10	月	10時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶	
		昼食	蒸しかぼちゃ 鶏肉の香草焼き がんもどきの煮物	鶏肉 がんもどき	南瓜 にんにく・パセリ 大根・人参・揚げ茄子・絹さや 南瓜	オリーブオイル 砂糖 焼酎 米	料理酒・塩 醤油・天然だし 天然だし	
		3時	味噌汁 かつおふりかけご飯	味噌 ふりかけ				
11	火	10時	メーブルきな粉スナック 牛乳	きな粉 牛乳		焼酎・サラダ油・メーブルシロップ		
		昼食	にんじん煮 ハサのパン粉焼き モロヘイヤの胡麻酢和え	ばさ かまぼこ	人参 青梗菜・人参・きゃべつ わかめ・長葱・豆もやし	砂糖 マヨネーズ・パン粉・サラダ油 砂糖・胡麻	こしょう・塩・中濃ソース 醤油・酢 天然だし	
		3時	味噌汁 ご飯	味噌		米		
12	水	10時	ピザトースト 麦茶	チーズ・ウインナー	玉葱・ピーマン	食パン	ケチャップ 麦茶	
		昼食	オレンジ ひじき入り卵焼き ブロッコリーと枝豆の鶏がら和え	豚肉・鶏肉・玉子	オレンジ ひじき・人参・長葱・干し椎茸 枝豆・ブロッコリー・もやし 万能葱・えのき茸・ほうれん草	砂糖・サラダ油 胡麻油	塩・醤油・みりん・料理酒 鶏がらスープ 天然だし・塩・醤油	
		3時	すまし汁 ご飯			米		
13	木	10時	フレーンクッキー 牛乳	牛乳		小麦粉・バター・グラニュー糖	ベーキングパウダー	
		昼食	赤ちゃんせんべい チキンカレー	鶏肉	玉葱・人参・赤ピーマン・生姜・にんにく	赤ちゃんせんべい じゃが芋・サラダ油・米		
		3時	コールスローサラダ バナナ	ロースハム	きゃべつ・人参・コーン・レモン バナナ	マヨネーズ・砂糖	酢・塩	
14	金	10時	りんごジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・りんごジャム		
		昼食	バナナ 豚肉の韓国風炒め	豚肉・味噌	バナナ 豆ちやし・きゃべつ・玉葱・人参・にんにく	胡麻油・砂糖 砂糖	醤油 醤油・みりん・天然だし 天然だし	
		3時	味噌汁 ご飯	豆腐・味噌	なめこ	米		
15	土	10時	豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖		
		昼食	ポーロ 親子うどん	鶏肉・玉子 ヨーグルト	白菜・長葱・人参 みかん缶	かぼちゃポーロ うどん・サラダ油・砂糖	天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 砂糖	
		3時	みかんヨーグルト 茄子と胡瓜の塩昆布和え	ヨーグルト	胡瓜・茄子・塩昆布	胡麻油	鶏がらスープ	
15	土	10時	ソフトサラダせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶	
		昼食	ソフトサラダせんべい 麦茶					
		3時	ソフトサラダせんべい 麦茶					

6月 献立表

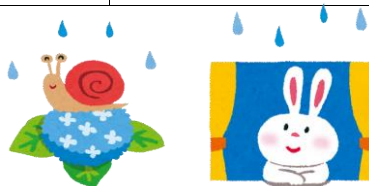
和光なかよしこども園



名 阪 食 品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	月	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鮭の青のり味噌マヨ焼き もやし中華サラダ 味噌汁 ご飯	さけ・味噌 味噌	青のり粉 胡瓜・大根・もやし・青梗菜 長葱	マヨネーズ 砂糖・胡麻・胡麻油 じゃが芋 米	醤油・酢 天然だし
			3時	そぼろおにぎり 麦茶	豚肉	生姜	米・サラダ油・砂糖
18	火	10時	茹でブロッコリー		ブロッコリー		塩
		昼食	豚肉と春雨のスタミナ丼 オクラとわかめの酢の物 味噌汁	豚肉 ナルト 味噌	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にら・にんにく 海藻ミックス・オクラ・えのき茸 揚げ茄子	春雨・サラダ油・米 砂糖 焼酎	焼肉のだれ 酢・塩・醤油 天然だし
			3時	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋
19	水	10時	にんじん煮 カニカマ豆腐 ポテトサラダ 中華スープ ご飯	豆腐・かにかま ロースハム	人参 長葱・干しいたけ・青梗菜 人参・玉葱・赤ピーマン 青梗菜・コーン	砂糖 片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ 胡麻・胡麻油 米	塩・鶏がらスープ 塩・こしょう 鶏がらスープ・こしょう
		3時	プリン 麦茶	牛乳		プリンの素・砂糖	麦茶
		10時	ポーロ ミートソーススパゲティ ツナサラダ(ズッキーニ) コンソメスープ	豚肉・粉チーズ ツナ ベーコン		ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・玉葱・人参・にんにく・グリーンピース ズッキーニ・きゃべつ・人参 ほうれん草	かぼちゃポーロ スパゲティ・サラダ油 サラダ油・砂糖
3時	フルーツホイップロール 牛乳		ホイップ 牛乳		バナナ・黄桃缶	ロールパン・いちごジャム	
21	金	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏肉の胡麻焼き おなか切干納豆 具だくさんけんちん汁 ご飯	鶏肉 かつお節・納豆 豆腐・油揚げ	万能葱・もやし・切干大根 蓮根・大根・ごぼう・人参・長葱	サラダ油 米	みりん・醤油・料理酒 醤油 醤油・塩・天然だし
			3時	ゆかりおにぎり 麦茶		ゆかり	米
22	土	10時	赤ちゃんせんべい タコライス			赤ちゃんせんべい サラダ油・米	
		昼食	オレンジ 中華スープ		豚肉・チーズ 胡瓜・きゃべつ・トマト オレンジ 豆苗・もやし		カレー粉・ケチャップ・ウスターソース 中華味・塩・こしょう
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット
24	月	10時	チーズ	チーズ			
		昼食	三色丼 コンソメ粉ふき芋 味噌汁(モロヘイヤ) 味噌汁 ぶどうフルーチェ 麦茶	豚肉・鶏肉・玉子・かつお節 味噌 牛乳	生姜・いんげん モロヘイヤ・人参・玉葱	砂糖・サラダ油・片栗粉・米 じゃが芋	料理酒・醤油・みりん・塩 コンソメ・塩 天然だし
			3時	フルーチェベース 麦茶			フルーチェベース
25	火	10時	きゅうりスティック クリームシチュー		胡瓜 人参・玉葱・クリームコーン・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・レーズン・コーン バナナ	じゃが芋・サラダ油・小麦粉 サラダ油・砂糖	塩・こしょう・コンソメ 酢・塩・こしょう
		昼食	フレンチサラダ バナナ ロールパン	鶏肉・牛乳		ロールパン コーンフレック・マーガリン・マシュマロ	
			3時	マシュマロおこし(マシュマロ) 牛乳	牛乳		
26	水	10時	にんじん煮 青椒肉絲 ほうれん草の海苔チーズ和え 生姜入り中華スープ ご飯	豚肉 チーズ 豆腐	人参 生姜・筍・ピーマン・赤ピーマン・玉葱 ほうれん草・もやし・焼のり 万能葱・青梗菜・生姜	片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油 米	醤油・料理酒・オイスターソース めんつゆ 鶏がらスープ・塩
		3時	しらす入りお好み焼き 麦茶	豆腐・玉子・しらす・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨネーズ	天然だし・中濃ソース 麦茶
			10時	赤ちゃんせんべい カレイの味噌煮 野菜のなめたけ和え すまし汁 わかめご飯	カレイ・味噌 さつま揚げ	生姜・絹さや 胡瓜・大根・人参・なめ茸 コーン・小松菜 わかめ	赤ちゃんせんべい 砂糖 胡麻油 米
27	木	3時	シュガースナッツ 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・グラニュー糖	
		10時	蒸しさつま芋 味噌ラーメン			さつま芋	
			昼食	竹輪のおおさ焼き ピーチゼリー	豚肉・ナルト 竹輪	もやし・きゃべつ・人参・コーン 青のり粉	中華種・胡麻油 マヨネーズ・サラダ油 ピーチゼリーの素
3時	鮭と大根葉のおにぎり 麦茶	さけ		大根の葉	米	醤油 麦茶	
28	金	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 即席漬け 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・にら・生姜 大根・人参・胡瓜 青梗菜・わかめ	サラダ油・米	みりん・醤油 塩・かつおだし 天然だし
			3時	ばかうけ 麦茶			ばかうけ
29	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 即席漬け 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・人参・にら・生姜 大根・人参・胡瓜 青梗菜・わかめ	サラダ油・米	みりん・醤油 塩・かつおだし 天然だし
			3時	ばかうけ 麦茶			ばかうけ

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 卵対応 と表記しています



献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	420kcal	425kcal
	たんぱく質	13g	15g
3~5歳児	エネルギー	550kcal	530kcal
	たんぱく質	17g	18g
	食塩	1.4g	1.6g
	食塩	1.8g	2g