



# 6月献立表(昼)



聖隷こども園めぐみ 2019年6月幼児食

梅雨の季節になりました。気温と湿度が高いこの時期は、いつも以上に衛生管理に注意を払い、安全な食事を提供できるよう配慮していきます。食中毒の予防の基本は『手洗い』です。食事前に石鹸で手を洗う習慣をご家庭でも見直してみると良いですね。



	1 土
昼食	焼きそば ツナとわかめのサラダ 大豆のスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	573
蛋白質(g)	21.7
脂質(g)	19.7
食塩相当量(g)	2.4

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	ご飯 ポークチャップ ごまあえ みそ汁(大根・えのき) キウイ お茶	ロールパン ベーコンとキャベツの卵焼き ごぼうサラダ コーンスープ パン 牛乳	ご飯 煮魚(さば) 切干大根サラダ そら豆塩茹で みそ汁(小松菜・揚げ) バナナ お茶	塩ラーメン カラフルスティック チーズ メロン お茶	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 南瓜のグリル キャベツのスープ オレンジ お茶	ハヤシライス スクランブルエッグ シーザーサラダ バナナ のむヨーグルト
おやつ	牛乳 原宿ドッグ	お茶 五平餅	牛乳 大学芋	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 りんごゼリー、ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	584	603	682	532	562	614
蛋白質(g)	20.5	21.7	21.3	22.6	19.2	18.4
脂質(g)	20.8	22.8	22.9	21.1	14.7	15.2
食塩相当量(g)	1.4	2.5	1.8	3.0	1.4	1.5

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	夏野菜のドライカレー 塩茹で枝豆 かみかみサラダ フルーツポンチ 牛乳	レーズンパン カレイのコーンマヨ焼き 夏野菜サラダ チキンスープ メロン 牛乳	ご飯 サワラの醤油こうじ焼き 納豆和え みそ汁(大根・玉葱) オレンジ お茶	焼きうどん ポテトフライ 梅肉和え すまし汁(豆腐・わかめ) パン お茶	鮭ちらし寿司 さつま芋のいとこ煮 人参のソテー バナナ のむヨーグルト	パン2種 ポトフ 白菜とりんごのサラダ トマト オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 ヨーグルト、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	685	604	517	578	587	477
蛋白質(g)	27.0	20.7	21.6	21.0	20.4	20.0
脂質(g)	17.7	22.8	12.4	22.4	10.1	18.8
食塩相当量(g)	1.5	2.0	1.6	2.5	1.5	1.8

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
昼食	ゆかりご飯 れんこん入りつくね焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・えのき) デラウェア お茶	焼肉ドッグ ポテトサラダ トマト シンデレラスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け チーズ すまし汁(わかめ・大根) キウイ お茶	冷やし中華 金時豆煮 ゆでとうもろこし メロン お茶	手作りふりかけご飯 アジフライ 鶏ささみの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) パン お茶	スパゲティナポリタン きゅうりとコーンのサラダ ゆで卵 レタススープ キウイ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト、あられ	お茶 遠州焼き	牛乳 じゃが芋のお焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 メロンパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	585	550	571	513	622	583
蛋白質(g)	22.2	18.8	19.1	17.8	24.2	19.7
脂質(g)	15.4	18.6	18.2	7.7	16.0	18.8
食塩相当量(g)	2.0	2.7	1.7	2.2	1.9	3.2

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 酢の物 すまし汁(玉葱・青菜) メロン お茶	セルフハンバーガー レタスとトマト スパゲティサラダ キャロットスープ バナナ 牛乳	中華風混ぜご飯 ゆで卵 ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ パン お茶	冷やしうどん パンバンジーサラダ 粉ふき芋 キウイ お茶	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) デラウェア お茶	わかめごはん お好み風卵焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ごはんピザ	お茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 クリームパン	牛乳 とうもろこし、ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	597	634	509	539	627	566
蛋白質(g)	23.1	28.6	16.6	19.6	20.0	20.5
脂質(g)	12.4	19.7	10.2	21.2	22.8	16.4
食塩相当量(g)	1.3	2.6	2.0	1.8	1.6	1.9

# 6月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年6月乳児食



梅雨の季節になりました。気温と湿度が高いこの時期は、いつも以上に衛生管理に注意を払い、安全な食事を提供できるよう配慮していきます。  
食中毒の予防の基本は『手洗い』です。食事前に石鹸で手を洗う習慣をご家庭でも見直してみると良いですね。



### 15時おやつについて

☆印のついているおやつ…とんぼ  
/以降のおやつ  
…ほたる、めだか  
成長に合わせておやつを変更しています。

	1 土
朝食 おやつ	お茶 お菓子
昼食	焼きそば ツナとわかめのサラダ 大豆のスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	529
蛋白質(g)	18.3
脂質(g)	20.3
食塩相当量(g)	2.0

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ポークチャップ ごまあえ みそ汁(大根・えのき) キウイ お茶	ロールパン ベーコンとキャベツの卵焼き ごぼうサラダ コーンスープ パイン 牛乳	ご飯 煮魚(さば) 切干大根サラダ そら豆塩茹で みそ汁(小松菜・揚げ) バナナ お茶	塩ラーメン カラフルスティック チーズ メロン お茶	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 南瓜のグリル キャベツのスープ オレンジ お茶	ハヤシライス スクランブルエッグ シーザーサラダ バナナ のむヨーグルト
おやつ	牛乳 ☆原宿ドッグ/いちご蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 大学芋	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 りんごゼリー、ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	488	508	545	449	442	544
蛋白質(g)	16.8	17.9	17.3	18.5	14.9	15.6
脂質(g)	18.8	19.0	18.8	16.8	12.7	16.9
食塩相当量(g)	1.3	2.1	1.5	2.6	1.2	1.4

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ソースせんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	夏野菜のドライカレー 塩茹で枝豆 かみかみサラダ フルーツポンチ 牛乳	レーズンパン カレイのコーンマヨ焼き 夏野菜サラダ チキンスープ メロン 牛乳	ご飯 サワラの醤油こうじ焼き 納豆和え みそ汁(大根・玉葱) オレンジ お茶	焼きうどん ポテトフライ 梅肉和え すまし汁(豆腐・わかめ) パイン お茶	鮭ちらし寿司 さつま芋のいとこ煮 人参のソテー バナナ のむヨーグルト	パン2種 ポトフ 白菜とりんごのサラダ トマト オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 ヨーグルト、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	554	492	417	489	487	459
蛋白質(g)	21.7	16.7	16.9	17.4	17.0	20.3
脂質(g)	15.6	18.3	10.8	18.6	8.8	20.5
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.3	2.0	1.3	2.0

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝食 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 れんこん入りつくね焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・えのき) デラウェア お茶	焼肉ドッグ ポテトサラダ トマト シンデレラスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け チーズ すまし汁(わかめ・大根) キウイ お茶	冷やし中華 金時豆煮 ゆでとうもろこし メロン お茶	手作りふりかけご飯 アジフライ 鶏ささみの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) パイン お茶	スパゲティナポリタン きゅうりとコーンのサラダ ゆで卵 レタススープ キウイ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト、あられ	お茶 遠州焼き	牛乳 じゃが芋のお焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆メロンパン/さつま芋ケーキ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	476	467	456	449	536	549
蛋白質(g)	18.0	15.7	15.5	14.4	20.1	20.1
脂質(g)	13.2	15.6	15.1	6.9	15.2	20.1
食塩相当量(g)	1.7	2.2	1.4	1.8	1.7	3.1

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝食 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根煮 酢の物 すまし汁(玉葱・青菜) メロン お茶	ロールパン ハンバーグ レタスとトマト スパゲティサラダ キャロットスープ バナナ 牛乳	中華風混ぜご飯 ゆで卵 ごぼうと枝豆のサラダ 五目スープ パイン お茶	冷やしうどん パンパンジーサラダ 粉ふき芋 キウイ お茶	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) デラウェア お茶	わかめごはん お好み風卵焼き フロッキーのおかか和え 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ごはんピザ	お茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサン	牛乳 とうもろこし、ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	476	525	428	460	505	496
蛋白質(g)	18.5	22.8	13.7	16.1	16.2	17.0
脂質(g)	10.6	17.6	10.3	17.8	18.8	14.5
食塩相当量(g)	1.1	2.0	1.8	1.5	1.3	1.7

# 6月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年6月離乳食



梅雨の季節になりました。気温と湿度が高いこの時期は、いつも以上に衛生管理に注意を払い、安全な食事を提供できるよう配慮していきます。食中毒の予防の基本は『手洗い』です。食事前に石鹸で手を洗う習慣をご家庭でも見直してみると良いですね。



	1 土
朝食 おやつ	お茶 お菓子
昼食	やさい煮うどん ツナとわかめの和えもの 大豆のスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	336
蛋白質(g)	14.8
脂質(g)	8.1
食塩相当量(g)	1.4

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉トマト煮 煮浸し みそ汁(大根・えのき) りんご お茶	食パン キャベツの卵焼き ごぼうサラダ(離乳) コーンスープ もも缶 牛乳	お粥 煮魚(カレイ) 切干大根煮 そら豆塩茹で みそ汁(小松菜) バナナ お茶	にゅうめん カラフルスティック(離乳) チーズ もも缶 お茶	お粥 肉と野菜のとろっと煮 南瓜のグリル キャベツのスープ りんご お茶	お粥 トマトシチュー スクランブルエッグ 野菜煮 バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	お茶 おかか粥	牛乳 さつま芋茶巾	牛乳 青のりパン	牛乳 りんごゼリー、ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	342	342	328	393	299	315
蛋白質(g)	12.2	14.5	10.9	17.2	9.2	10.4
脂質(g)	7.5	11.4	8.7	10.1	8.9	7.9
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.2	1.3	0.9	0.5

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 夏野菜の煮物 塩茹で枝豆(離乳) きゅうり煮 フルーツポンチ 牛乳	食パン カレイのコーン煮 夏野菜サラダ(離乳) チキンスープ りんご 牛乳	お粥 タラのこうじ煮 納豆和え みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	焼きうどん風 蒸しじゃが 胡瓜のだし煮 すまし汁(豆腐・わかめ) りんご お茶	鮭粥 さつま芋のいとこ煮 人参のツナ煮 バナナ 牛乳	食パン ポトフ 白菜のささみ和え トマト りんご 牛乳
おやつ	牛乳 おやつカステラ	お茶 おかか粥	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 コーン蒸しパン	お茶 ヨーグルトフルーツソース、せんべい	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	375	288	270	319	360	293
蛋白質(g)	14.5	11.8	12.5	12.7	14.8	13.6
脂質(g)	10.9	9.6	7.5	8.3	9.3	7.2
食塩相当量(g)	0.4	1.4	1.1	1.4	0.8	1.4

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝食 おやつ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 れんこん入りつくね 春雨サラダ(離乳) みそ汁(なす・えのき) りんご お茶	食パン ハンバーグ ポテトサラダ(離乳) トマト シンデレラスープ バナナ 牛乳	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 チーズ すまし汁(わかめ・大根) もも缶 お茶	にゅうめん 金時豆煮 ゆでとうもろこし りんご お茶	手作りふりかけ粥 カレイ煮魚 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	スパゲティトマトソース 胡瓜煮 ゆで卵 レタススープ もも缶 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト、ぼうろ	お茶 お好み焼き風	牛乳 じゃが芋のお焼き	お茶 きなこ粥	牛乳 さつま芋ケーキ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	246	349	305	359	363	415
蛋白質(g)	9.9	13.8	13.1	11.4	12.3	15.5
脂質(g)	3.0	10.7	8.3	7.2	10.5	8.8
食塩相当量(g)	1.3	1.0	1.0	0.7	1.6	1.9

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝食 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭の照り煮 切干大根煮 きゅうりのわかめ煮 すまし汁(玉葱・青菜) りんご お茶	食パン ハンバーグ(離乳) トマト スパゲティサラダ キャロットスープ バナナ 牛乳	中華風混ぜ粥 ゆで卵 根菜煮 五目スープ りんご お茶	温うどん チキン野菜煮 粉ふき芋 もも缶 お茶	お粥 タラの煮付け 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) りんご お茶	わかめ粥 お好み風卵焼き フロッキーのおかか和え 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 野菜粥	お茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	347	363	311	330	265	330
蛋白質(g)	14.4	15.3	11.0	12.7	12.0	13.5
脂質(g)	9.1	12.5	7.8	8.0	5.7	12.5
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.5	1.5	1.2	1.1