




# 献立表




令和4年6月

ふじこども園

日曜	未満児 追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	エネルギー (kcal)	
			赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)				
1 水	ごはん ブチトマト	さぼの立田揚げ キャベツサラダ みそ汁(じゃが芋) ゴールドキウイ	さぼ ハム あぶらあげ みそ	こめ 片栗粉 さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも カルビス	ミニトマト しょうが キャベツ にんじん きゅうり 五葱 ゴールドキウイ	カルビス 葉子	白粥 マッシュ和え	387	
2 木	ごはん 一口チーズ	メンチカツ 春雨サラダ 中華風スープ バナナ	チーズ メンチカツ ハム わかめ すきむみるく みそ	こめ あぶら はるさめ ごま さとう ごま油 ドレッシング じゃがいも	きゅうり にんじん 長ねぎ はくさい えのきだけ バナナ 五葱	ミロミルク 葉子	白粥 野菜煮	519	
3 金	しらすごはん	醤油ラーメン 春巻き オレンジ	焼き豚 わかめ 板かまぼこ うずらたまご すきむみるく みそ	生中華めん 棒ひ さとう あぶら こめ じゃがいも	長ねぎ もやし ほうれんそう しならく オレンジ 五葱	ミルク 葉子	白粥 野菜煮	393	
4 土	ごはん 味道楽ふりかけ ヤクルト	唐揚げ八宝菜 ちくわチーズ焼き バナナ	味噌樂ふりかけ といにく 竹輪 チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト 薄力粉 片栗粉 ごま油 さとう あぶら じゃがいも	はくさい にんじん だけのこ水煮 五葱 ピーマン さくらげ 乾椎茸 しょうが きゅうり バナナ	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	361	
5 日									
6 月	ごはん ハンバーグ ショア	肉じゃが汁 ミニオムレツ パインヨーグルト	ハンバーグ ぶたにく やきとうふ ミニオムレツ ヨーグルト ぎゅう にゅう	こめ にゅうさん きんいん いょう じゃがいも こんにゃく さとう あ ぶら	にんじん しいたけ 五葱 乾椎茸 パインアップル	牛乳 葉子	白粥 マッシュ和え	378	
7 火	ミニ選足						ぶどうジュース おかし	白粥 野菜煮	47
8 水	ごはん ブチトマト	ハムエッグ 三色切干 みそ汁(キャベツ) バナナ	たまご ハム のり ひじき あぶら あげ 竹輪 白みそ みそ	こめ てんぱら粉 あぶら こん にゃく さとう じゃがいも	ミニトマト だいこん にんじん ピーマン 乾椎茸 キャベツ しめ じ バナナ りんごジュース 五葱	りんごジュース 葉子	白粥 野菜煮	439	
9 木	ごはん のり佃煮	スペゲティミートソース アスパラサラダ 卵スープ オレンジ	のり佃煮 豚ひき肉 ミートソース ハム みそ たまご すきむみるく	こめ スペゲティー あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	にんじん 五葱 ピーマン マッシュルーム ト マト クリーンアスパラガス きゅうり レタス チンゲンサイ えのきだけ オレンジ	ミロミルク 葉子	白粥 野菜煮	354	
10 金	ごはん 味納豆	モーカの蒲焼 野菜炒め 豆腐の味噌汁 キウイ	挽きわら豆 ぶたにく とうふ わかめ 白みそ あぶらあげ すき むみるく	こめ 薄力粉 さとう あぶら こ んにゃく ごま油	ほうれんそう しょうが キャベツ もやし にんじん きくらげ ピー マン しめじ 長ねぎ キウイ	ミルク 葉子	白粥 豆腐煮	312	
11 土	ごはん 鮭フレーク ヤクルト	塩ちゃんこ汁 ミートボール バナナ	さけ 鶏挽肉 とうふ ミートボー ル ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト ごま油 じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ バナ ナ 五葱	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	323	
12 日									
13 月	ごはん 卵やき ショア	豚汁 かほちゃんコロッケ オレンジ	たまご ぶたにく 涼豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら にゅうさん きんいん いょう じゃがいも こんにゃ く	にんじん キャベツ 乾椎茸 かほ ちゃん オレンジ 五葱	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	349	
14 火	ごはん 一口 チーズ	さけの塩焼き 人参の子和え みそ汁(大根) バナナ	チーズ 紅鮭 たらこ 高野豆腐 わかめ あぶらあげ みそ すきむ みるく	こめ こんにゃく さとう 板ひ	にんじん 乾椎茸 長ねぎ だいこん えのきだけ バナナ はくさい ほ うれんそう	ミルク あじさいゼリー	白粥 魚マッシュ	279	
15 水	ごはん 健骨納豆	若鶏唐揚 ナムル ワンタンスープ パイン	挽きわら豆 しらす干し おかか ひじき だいこん かまぼこ わ かめ みそ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 ごま ごま油 さとう カルビス じゃ がいも	しょうが ミニトマト にんじん も やし ほうれんそう きゅうり えの きだけ パインアップル 五葱	カルビス 葉子	白粥 野菜煮	303	
16 木	ごはん のり玉ひきかけ	ぎょうざ ピーフン炒め うどん汁 さくらんぼ	ぎょうざ ベーコン 豚ひき肉 す きむみるく みそ	こめ ピーフン ごま油 あぶら さとう うどん 野菜天 じゃがい も	玉葱 にんじん ピーマン 長ねぎ 乾椎茸 さくらんぼ	ミロミルク 葉子	白粥 野菜煮	381	
17 金	ごはん ゆで卵	カツカレー 福神漬 バナナ	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た まご すきむみるく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら パンコ さとう	玉葱 にんじん ふくしんづけ	ミルク 葉子	白粥 マッシュ和え	544	
18 土	ごはん 煮豆 ヤクルト	すきやき風煮 ソーセージフライ バナナ	煮豆 ぎゅうにく やきとうふ ぎょ にぐーセージ たまご ぎゅうにゅ う みそ	こめ ヤクルト 板ひ こんにゃく さとう あぶら 薄力粉 パンこ じゃ がいも	玉葱 はくさい バナナ	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	420	
19 日									
20 月	ごはん ミックス納豆 ショア	せんべい汁 ちくわ天 フルーツカルビス	挽きわら豆 チーズ だいこん 竹輪 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう み そ	こめ にゅうさん きんいん いょう さとう あぶら 天ぷら粉 カルビス じゃがいも	パセリ ささかきごぼう にんじん ま いたけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バ ナナ もも なみかん 五葱	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	503	
21 火	ごはん 鮭フレーク	チーズハンバーグ スペゲティサラダ もやしのスープ オレンジ	さけ ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム わ かめ ベーコン すきむみるく	こめ あぶら パンこ スペゲティー マヨネーズ さとう 薄力粉 バ ター	玉葱 にんじん きゅうり コーン もやし えのきだけ オレンジ	ミルク 蒸しパン	白粥 豆腐煮	539	
22 水	ごはん のり佃煮	えびフライ パンパンジー みそ汁(油揚げ) バナナ	のり佃煮 のぼしえび たまご と りにく あぶらあげ わかめ とう ふ 白みそ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら マ ヨネース さとう じゃがいも	かほちゃん きゅうり レタス にんじ ん だいこん バナナ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 葉子	白粥 野菜煮	458	
23 木	ごはん 一口チーズ	豚のバラ焼き ポテトサラダ みそ汁(かき卵) パイン	チーズ ぶたにく ハム 白みそ たまご すきむみるく	こめ あぶら じゃがいも マヨネ ース さとう	玉葱 ピーマン きゅうり にんじん キャベツ パインアップル	ミロミルク 葉子	白粥 マッシュ和え	348	
24 金	ごはん たらこひきかけ	塩焼きそば チキンナゲット わかめスープ オレンジ	たらこひきかけ ぶたにく ハム チキンナゲット わかめ すきむ みるく みそ	こめ 薫し中華めん あぶら さ とう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン 長ねぎ しめ じ オレンジ	ミルク 葉子	白粥 野菜煮	377	
25 土	ごはん ブチトマト ヤクルト	ぶた丼 ミートロッケ バナナ	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	ミニトマト しいたけ ピーマン キャベツ 玉葱 だけのこ水煮 バ ナナ	牛乳 葉子	白粥 野菜煮	289	
26 日									
27 月	ごはん ゆで卵 ショア	マーボー豆腐 野菜コロッケ オレンジ	うずらたまご とうふ 豚ひき肉 ぎゅうにゅう	こめ にゅうさん きんいん いょう ごま油 さとう あぶら 片栗粉 コ ロッケ	にんじん ピーマン 玉葱 マッシュ ルーム しょうが 乾椎茸 オレン ジ	牛乳 葉子	白粥 豆腐煮	337	
28 火	ごはん 一口チーズ	三色丼 ブチドッグ コーンのスープ さくらんぼ	チーズ 豚ひき肉 たまご すきむ みるく きなこ みそ	こめ さとう バター あぶら マカ ロニ じゃがいも	乾椎茸 サヤインげん にんじん 五葱 しめじ コーン さくらんぼ	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	335	
29 水	ごはん 納豆	魚のてんぷら すきこんぶ五目煮 みそ汁(なめこ) バナナ	挽きわら豆 たら こんぶ ぶた にく あぶらあげ 竹輪 とうふ 白みそ みそ	こめ さつまいも 天ぷら粉 あぶ ら こんにゃく さとう カルビス じゃがいも	にんじん しめじ ピーマン 乾椎 茸 なめこ バナナ	カルビス 葉子	白粥 魚のマッシュ和え	370	
30 木	ごはん すきやきひきかけ	カレー丼 しゃうまい オレンジ	すきやきひきかけ わかめ 板かま ぼこ うずらたまご 烤き豚 しゃ うまい すきむみるく みそ	こめ うどん 片栗粉 さとう あ ぶら じゃがいも	五葱 もやし コーン ほうれんそ う 長ねぎ オレンジ	ミロミルク 葉子	白粥 野菜煮	380	

## 給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。□の日はめん類ですのでご飯の量は加減をお願いします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事には歯と口の健康が欠かせません。よく噛んで食べることを心がけ、食後の歯磨きも習慣づけましょう。

