

# 6月献立表

令和3年		献立名			あか	せい	みどり	ナーサリー献立
日	曜	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他
1	火	蒸しごぼう芋 麦茶	蒸しごぼう芋 たらこの味噌汁 ほうれん草のこま和え グレープフルーツ 麦茶	おかかご飯 牛乳	たら 味噌 かつお節 牛乳	米 押し麦 そろめん 砂糖 ごま ぶどう草	蒸布 干しいたけ 人参 わかめ 麦わら ほうれん草 白黒 グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
2	水	人参煮 麦茶	【由緒平坊通関】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根の和え物 パイナップル 麦茶	茹のラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	米 麦ひき 黒米 薄力粉 片栗粉 卵 小切粒 砂糖 グラニュー糖	蒸布 干しいたけ キャベツ 麦わら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうゆ 小松菜 パイナップル	水 塩 万歳つゆ 麦茶
3	木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね揚げ キャベツとコーンのサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ピープ コシ油	蒸布 干しいたけ えのき豆 万歳つゆ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ コーン トマト グレープフルーツ にら	水 塩 万歳つゆ 麦茶 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素
4	金	蒸しじゃぼち 麦茶	【産直】野菜短らし寿司 すまし汁 炒り豆 パイナップル 麦茶	あじさいゼリー せんべい 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 せんべい	蒸布 干しいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 さやいんげん パイナップル おどろきソース マリ りんごジュース 黒豆	水 塩 万歳つゆ 麦茶 こいちしようゆ 麦茶
5	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 栗粒のチャンドール 白黒のマリキサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 黒豆 塩 砂糖 クラッカー	蒸布 干しいたけ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万歳つゆ ほうれん草 きゅうり 小松菜 黒豆	水 万歳つゆ みりん 料理酒 麦茶
7	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜とらすの巻物 グレープフルーツ 麦茶	ポップコーン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ポップコーン ボン菓子	蒸布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 なりのみ グレープフルーツ	水 万歳つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩
8	火	人参煮 麦茶	わかめご飯 けんちん汁 らくわのかしら天から ほうれん草のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉 牛乳	米 黒米 ごま油 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 せんべい	わかめのごまの煮 煮物 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 もやし ほうれん草 オレンジ パイナップル 黄桃 梨	水 こいちしようゆ 塩 カレー粉 麦茶
9	水	小麦 麦茶	ご飯 コンソメスープ 和菓ミートローフ トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳 黒干し	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	しめじ コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 万歳つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10	木	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏の卵焼き 白黒とわかめの酢味噌和え パイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 塩 マッシュマロ ごま クラッカー	蒸布 干しいたけ 大根 小松菜 白黒 人参 わかめ パイナップル	水 こいちしようゆ 塩 万歳つゆ みりん 料理酒 麦茶
11	金	蒸しじゃぼち 麦茶	きのこの和風パスタ コンソメスープ ポテトサラダ オレンジゼリー 麦茶	おかかご飯 牛乳	ウィンター かつお節 牛乳	スリヂパテ じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき豆 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン きゅうり オレンジジュース アガー 南瓜	こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 麦茶
12	土	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 オニオンスープ ビーフンサラダ グレープフルーツ 麦茶	蒸入り味噌おにぎり 小麦 牛乳	豚肉 味噌 煮干し 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 押し麦 ごま じゃが芋	白黒 チンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 料理酒 麦茶
14	月	せんべい 麦茶	二色丼 味噌汁 マカロニサラダ りんごゼリー 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 小切粒 マカロニ クラッカー せんべい	しょうが ほうれん草 ほうれん草 蒸布 干しいたけ 白黒 万歳つゆ きゅうり 人参 りんごジュース アガー りんごソース	水 こいちしようゆ トマトドレッシング 麦茶
15	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白黒と小松菜の煮込み グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ まぐろフライ かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	蒸布 干しいたけ わかめ 白黒 小松菜 人参 グレープフルーツ レーズン	水 トマトケチャップ 中華ソース 万歳つゆ ベーキングパウダー
16	水	クラッカー 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツとピーコンソテー オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 さば ベーコン 牛乳	米 蒸しごぼう 砂糖 ごま クラッカー	ゆかり 厚揚げ 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ キャベツ オレンジ	水 塩 料理酒 チキンスープの素 麦茶 みりん こいちしようゆ
17	木	大根煮 麦茶	ご飯 わかめスープ 酢豚 中華和え パイナップル 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 塩 ごま油 砂糖 春巻 ごま 薄力粉	えのき豆 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ 小松菜 パイナップル 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ トマトケチャップ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18	金	小麦 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンソレーク焼き きんぎょのフレッシュサラダ グレープフルーツ 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャム ソース せんべい 麦茶	豚肉 豆乳 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ コンソレーク 空豆等 油 砂糖 いちごジャム せんべい	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり レーズン パセリ グレープフルーツ アガー	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 鶏肉粉 麦茶
19	土	ボン菓子 麦茶	にゅうめん 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしとコーンの和え物 オレンジ 麦茶	青のりとごまのおにぎり 小麦 麦茶	鶏肉 厚揚げ 鶏ひき肉 味噌 かつお節 煮干し	そろめん 塩 砂糖 米 ごま 小麦 煮干し	人参 しめじ 万歳つゆ 玉ねぎ みりん しょうゆ コーン オレンジ 青のり	万歳つゆ こいちしようゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶
21	月	人参煮 麦茶	【夏菜】おじいさまの混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ パイナップル 麦茶	永ようかん 小麦 牛乳	あじ 味噌 厚揚げ 鶏肉 こしあん 煮干し 牛乳	米 ごま じゃが芋 砂糖 コンソレーク 塩	しょうが きゅうり 厚揚げ 干しいたけ キャベツ 小松菜 味噌 スキヤキ パイナップル 青天 人参	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
22	火	せんべい 麦茶	お野菜パン コンソメスープ さむらのムニエル 野菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	塩布の混ぜごぼろ 牛乳	さむら 牛乳	卵黄パン さつまいも 薄力粉 塩 米 ごま せんべい	えのき豆 わかめ パセリ キャベツ チンゲン菜 アガー グレープフルーツ 味噌等	チキンスープの素 塩 水 麦茶
23	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンナゲット なめたけかつお オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 小切粒 パセリ 薄力粉 塩 マカロニ 砂糖 じゃが芋	蒸布 干しいたけ キャベツ 麦わら 白黒 小松菜 人参 なめ豆 ほうれん草 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ こいちしようゆ 麦茶
24	木	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー キャベツのマヨサラダ パイナップル 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 鶏ひき肉	米 麦ひき 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ パイナップル 麦わら	水 カレーウチ 塩 砂糖 チキンスープの素 こいちしようゆ
25	金	小麦 麦茶	鶏肉と豚肉の味噌炒め かつお ずまし汁 大根とさやの和え物 りんごゼリー 麦茶	マーメイド蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 マーメイド	人参 人参 蒸布 干しいたけ 白黒 しめじ 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	水 みりん こいちしようゆ 塩 万歳つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
26	土	蒸しごぼう芋 麦茶	ご飯 中華スープ 豚肉の五白煮 ナムル グレープフルーツ 麦茶	じゃがいも餅 小麦 牛乳	豚肉 煮干し 牛乳	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 さつまいも	チンゲン菜 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 白黒 グリンピース ほうれん草 もやし グレープフルーツ 青のり	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 万歳つゆ 麦茶
28	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 白黒とオクラのおかか和え オレンジ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま 砂糖 コンソレーク 塩 マッシュマロ せんべい	蒸布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白黒 オクラ 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶
29	火	人参煮 麦茶	肉野菜うどん かぼちゃサラダ パイナップル 麦茶	チキンライス 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 油 砂糖	キャベツ 人参 麦わら 干しいたけ 蒸布 小松菜 南瓜 きゅうり パセリ パイナップル 玉ねぎ ピーマン	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
30	水	蒸しじゃぼち 麦茶	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー グレープフルーツ 麦茶	ゼリーポンチ せんべい 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつまいも 小切粒 パン粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	蒸布 干しいたけ 麦わら 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン グレープフルーツ オレンジジュース アガー パイナップル 黄桃 梨	水 塩 こいちしようゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与概要 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	18.9	270	1.8
児 平均量	634	22.5	18.3	280	1.8
乳 目標量	475	16.8	13.7	225	1.5
乳 平均量	516	18	14	228	1.5



# 6月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー一粒谷

日	曜	献立名		あか	さいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ご飯 味噌汁 豆腐チャップルー 粉ふき芋 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 木綿豆腐	米 小切粒 油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ もやし 人参 小松菜 青のり オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
2	水	チャーハン チンゲン菜のスープ ブロッコリーと油揚げの和え物 麦茶	ミニチャーハン 麦茶	豚ひき肉 油揚げ	米 油 ごま油 砂糖	長ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ チンゲン菜 ブロッコリー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
3	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜のマリネサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつまいも ごま油 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ しょうが 白菜 きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 砂糖 麦茶
4	金	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き もやしのさっぱり和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 さば	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 砂糖 麦茶 塩
5	土	ご飯 中華スープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 中華和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	大根 しめじ 万能ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 砂糖 麦茶
7	月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め さつまいもの煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 油 さつまいも	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
8	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ えのき草 チンゲン菜 切干大根 人参 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩
9	水	あんかけうどん ナムル 麦茶	ミニあんかけうどん 麦茶	豚肉	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	長ねぎ 人参 ほうれん草 干しいたけ もやし 小松菜	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
10	木	ご飯 味噌汁 鶏肉団子のみぞれ煮 キャベツの漬漬け 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 万能ねぎ 大根 キャベツ 人参 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11	金	ご飯 味噌汁 かれの煮つけ 小松菜の海苔和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ かいり	米 小切粒 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 小松菜 白菜 人参 焼きのり わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
12	土	ご飯 味噌汁 鶏肉とさつまいもの煮物 きゅうりのしらす和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす	米 さつまいも 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 人参 きゅうり もやし	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
14	月	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉	米 マーマレード 油 せんべい	キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
15	火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 大根のごま和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 さつまいも 油 片栗粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ もやし 人参 小松菜 大根 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
16	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切粒 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ ほうれん草 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
17	木	ご飯 味噌汁 たらの照り焼き チンゲン菜のお浸し 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 油揚げ たら かつお節	米	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ チンゲン菜 もやし 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18	金	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 大根のマリネ 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	水 料理酒 トマケチャップ 砂糖 麦茶
19	土	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え	ミニ鶏肉のあんかけ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	チンゲン菜 人参 干しいたけ グリーンピース 昆布 わかめ 長ねぎ 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 塩 麦茶
21	月	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜炒め スティック野菜 麦茶	青のりご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが 大根 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
22	火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油焼き 小松菜の煮浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 小切粒 ノンエッグマヨネーズ せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 小松菜 白菜 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
23	水	ご飯 味噌汁 ミートローフ もやしのゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ゆかり	水 塩 ドマケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
24	木	ご飯 すまし汁 さばの味噌漬け焼き ひじきの煮物 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 ひじき しらたき 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
25	金	ツナピラフ コンソメスープ 春雨サラダ 麦茶	ミニツナピラフ 麦茶	ツナ	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 えのき草 パセリ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
26	土	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜の和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 焼きのり 白菜 小松菜 人参	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
28	月	すき焼き風丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 麦茶	ミニすき焼き風丼 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌	米 砂糖 じゃが芋	長ねぎ 人参 昆布 干しいたけ キャベツ 大根 えのき草 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
29	火	ご飯 すまし汁 あじのみりん焼き ほうれん草の味噌和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	あじ 味噌	米 小切粒 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ ほうれん草 大根 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
30	水	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル オーロラソース和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	鮭	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ キャベツ 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ 麦茶