

令和4年度前期予定献立一覧表（6月分）B(門司区・小倉北区・小倉南区)

日	全 児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 水	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ ラ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ
2 木	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 れんげ	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
3 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま
4 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油
6 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・ｽﾏｲﾙｸ 煮干し・ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
7 火	パン	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布		胡瓜 えのき茸 なめこ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油
8 水		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ﾄﾏﾄﾞﾍﾞｰｽ ｽｰﾌﾟの素 ｳｽﾀｰｰｽﾞ・あられ	サラダ油 バター 油
9 木	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
10 金	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞｬﾌﾞ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油
11 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
13 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 れんげ	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
14 火	ごはん	レバーボール ポイルキャベツ(ｼｮｳﾂ) もずくスープ	牛乳	牛乳 ミルクパン	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽﾏｲﾙｸ もずく	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱 ｷﾞｬﾌﾞ 葱	米・小麦粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ	ピーナッツ サラダ油
15 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽﾏｲﾙｸ	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)・人参ｼﾞｬｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ﾎｯﾄﾞｰｷｯｸｽ	サラダ油
16 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 ﾊﾞｰｾﾘ	ｷﾞｬﾌﾞ 玉葱	ロールパン・パン粉・ウスターソース ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	バター
17 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま
18 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 ｽｰﾌﾟの素・クッキー	サラダ油
20 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・ｽﾏｲﾙｸ 煮干し・ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
21 火	パン	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布		胡瓜 えのき茸 なめこ	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油
22 水	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
23 木	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ｷﾞｬﾌﾞ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油
誕生 24 金		ひじきと枝豆の彩りごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	油揚 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	枝豆・生姜・胡瓜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・えのき茸 玉葱・葱・れんげ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油
25 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油
27 月	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 ﾊﾞｰｾﾘ	ｷﾞｬﾌﾞ 玉葱	ロールパン・パン粉・ウスターソース ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	バター
28 火	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ ラ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ
29 水		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ｳｽﾀｰｰｽﾞ・ｽｰﾌﾟの素 あられ	マーガリン サラダ油 油
30 木	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽﾏｲﾙｸ	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)・人参ｼﾞｬｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ﾎｯﾄﾞｰｷｯｸｽ	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	398	18.9	16.9	270	2.2	1.7	380	0.27	0.43	26
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	495	20.6	18.1	312	2	1.6	342	0.28	0.47	22

※平均栄養価は行事食を除く。  
※3歳以上児は主食を持参しますので、  
副食のみの栄養価です。