

令和6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    | 未満児 以上児 |   | 全 児    |                       | 材 料（分 類：六つの基礎食品）         |                                |                                     |  |                                     |                      |
|------|---------|---|--------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|
|      | 主食      | 昼 食   | 午前 おやつ | 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 ことになるもの                    |  | 熱や力のもとに なるもの                        |                      |
|      |         |   |        |                       | 1                        | 2                              | 3                                   | 4                                      | 5                                   | 6                    |
| 1 土  | パン      | ミートスパゲッティ<br>野菜スープ                                      | 牛乳     | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ   | 合挽肉                      | 牛乳<br>粉チーズ<br>おやついりこ           | 人参<br>小松菜                           | 玉葱<br>グリンピース<br>キャベツ                   | スパゲッティ・キャブ<br>ウスターソースの素<br>あられ      | バター<br>サラダ油          |
| 3 月  | ごはん     | 鶏肉のみそ焼き風<br>(付) アスパラ、にんじん<br>わかめと玉ねぎのすまし汁               | 牛乳     | 牛乳<br>*フルーツポンチ        | 鶏肉<br>味噌                 | 牛乳・干若布<br>煮干し・出し昆布             | グリーンアスパラ<br>人参                      | 玉葱・葱・バナナ<br>ミカ缶・白桃缶                    | 米・みりん・酒・砂糖<br>醤油                    | サラダ油<br>マヨネーズ        |
| 4 火  | ごはん     | 煮魚<br>きゅうりのごまあえ<br>そうめん汁                                | 牛乳     | 飲むヨーグルト(鉄強化)<br>かりんとう | 白身魚                      | 牛乳・煮干し<br>出し昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参                                  | 生姜・胡瓜・玉葱<br>葱                          | 米・酒・砂糖・醤油・ソフ<br>かりんとう               | すりごま                 |
| 5 水  | ごはん     | 豚肉と野菜のしょうが風味焼き<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁                          | 牛乳     | 牛乳<br>*キャロットちゃん       | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌          | 牛乳<br>煮干し<br>スキム乳              | 人参・ピーマン<br>パプリカ(赤)<br>パプリカ(黄)・人参ジュス | 玉葱・しめじ・生姜<br>葱・レーズン                    | 米・砂糖・醤油・片栗粉<br>じゃがいも・ホットケーキ         | サラダ油                 |
| 6 木  | パン      | パン<br>キャベツのハンバーグ<br>トマト<br>オニオンスープ                      | 牛乳     | 牛乳<br>ビスケット           | 合挽肉<br>卵                 | 牛乳                             | トマト<br>人参<br>パセリ                    | キャベツ<br>玉葱                             | ロバノン・パン粉・ウスター<br>ソースの素・ビスケット        | バター                  |
| 7 金  | ごはん     | ごはん<br>おいどん揚げ<br>オクラの甘酢あえ<br>もやしのみそ汁                    | 牛乳     | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ     | 豆腐<br>いわしすり身<br>味噌・卵・油揚げ | 牛乳・スキム乳<br>煮干し・パプリカ            | 人参<br>オクラ                           | 玉葱・生姜・もやし<br>葱                         | 米・小麦粉・酒・砂糖・酢<br>醤油・せんべい             | サラダ油                 |
| 8 土  | パン      | パン<br>炒めビーフン<br>わかめスープ                                  | 牛乳     | 牛乳<br>サブレ             | 豚肉<br>かまぼこ               | 牛乳<br>干若布                      | 人参                                  | 玉葱・キャベツ<br>もやし・干椎茸・葱                   | ロバノン・ビーフン・醤油<br>スープの素・サブレ           | サラダ油                 |
| 10 月 | ごはん     | ごはん<br>大豆入りキーマカレー<br>トマトとオクラのサラダ                        | 牛乳     | 牛乳<br>オレンジ            | 牛ひき肉<br>ゆで大豆<br>かつお節     | 牛乳<br>粉チーズ                     | 人参<br>トマト<br>オクラ                    | 玉葱<br>オレゾ                              | 米・キャブ・カレー粉・酢<br>醤油                  | サラダ油                 |
| 11 火 | パン      | パン<br>拌三条<br>青梗菜と豆腐のスープ                                 | 牛乳     | 牛乳<br>*黒糖もち           | ロースハム・卵<br>豆腐・黄粉         | 牛乳                             | チンゲンサイ                              | 胡瓜<br>干椎茸                              | ロバノン・春雨・砂糖・酢<br>醤油・スープの素・片栗粉<br>黒砂糖 | サラダ油<br>ごま油          |
| 12 水 | ごはん     | ごはん<br>煮魚<br>きゅうりのごまあえ<br>そうめん汁                         | 牛乳     | 飲むヨーグルト(鉄強化)<br>かりんとう | 白身魚                      | 牛乳・煮干し<br>出し昆布<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参                                  | 生姜・胡瓜・玉葱<br>葱                          | 米・酒・砂糖・醤油・ソフ<br>かりんとう               | すりごま                 |
| 13 木 | パン      | パン<br>レバーボール<br>ポイルキャベツ<br>もずくスープ                       | 牛乳     | 牛乳<br>クッキー            | 鶏レバー<br>味噌<br>卵          | 牛乳<br>スキム乳<br>もずく              | 人参<br>ピーマン                          | 玉葱<br>キャベツ<br>葱                        | ロバノン・小麦粉・醤油<br>砂糖・スープの素・クッキー        | ピーナッツ<br>サラダ油        |
| 14 金 | ごはん     | ごはん<br>手羽中の照煮<br>小松菜とツナの中華和え<br>きのこわかめの中華風スープ           | 牛乳     | 牛乳<br>おかき             | 鶏手羽中<br>まぐろ油漬            | 牛乳<br>干若布                      | 小松菜<br>人参                           | えのき茸<br>なめこ                            | 米・酒・砂糖・酢・醤油<br>みりん・スープの素・おかき        | ごま油                  |
| 15 土 | パン      | パン<br>肉みそうどん<br>バナナ                                     | 牛乳     | 牛乳<br>丸ボーロ            | 鶏ひき肉<br>赤味噌<br>卵         | 牛乳                             | トマト                                 | 胡瓜・もやし・生姜<br>バナナ                       | 乾めん・砂糖・スープの素<br>丸ボーロ                | サラダ油                 |
| 17 月 | ごはん     | ごはん<br>おいどん揚げ<br>オクラの甘酢あえ<br>もやしのみそ汁                    | 牛乳     | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ     | 豆腐<br>いわしすり身<br>味噌・卵・油揚げ | 牛乳・スキム乳<br>煮干し・パプリカ            | 人参<br>オクラ                           | 玉葱・生姜・もやし<br>葱                         | 米・小麦粉・酒・砂糖・酢<br>醤油・せんべい             | サラダ油                 |
| 18 火 | パン      | パン<br>レバーミートスパゲッティ<br>野菜スープ                             | 牛乳     | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ   | 牛ひき肉<br>鶏レバー             | 牛乳<br>粉チーズ<br>おやついりこ           | 人参<br>小松菜                           | 玉葱<br>グリンピース<br>キャベツ                   | スパゲッティ・キャブ<br>スープの素・ウスター<br>ソース     | バター<br>サラダ油          |
| 19 水 | ごはん     | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き風<br>(付) アスパラ、にんじん<br>わかめと玉ねぎのすまし汁        | 牛乳     | 牛乳<br>*フルーツポンチ        | 鶏肉<br>味噌                 | 牛乳・干若布<br>煮干し・出し昆布             | グリーンアスパラ<br>人参                      | 玉葱・葱・バナナ<br>ミカ缶・白桃缶                    | 米・みりん・酒・砂糖<br>醤油                    | サラダ油<br>マヨネーズ        |
| 20 木 | パン      | パン<br>キャベツのハンバーグ<br>トマト<br>オニオンスープ                      | 牛乳     | 牛乳<br>ビスケット           | 合挽肉<br>卵                 | 牛乳                             | トマト<br>人参<br>パセリ                    | キャベツ<br>玉葱                             | ロバノン・パン粉・ウスター<br>ソースの素・ビスケット        | バター                  |
| 21 金 | 誕生      | 誕生<br>ガハオライス・青のり香る鶏さきみフライ<br>グリーンサラダ・ユイミータン風スープ<br>オレンジ | 牛乳     | 固形ヨーグルト               | 豚ひき肉<br>ささみ              | 牛乳<br>青のり<br>固形ヨーグルト           | 人参<br>ピーマン<br>人参                    | 玉葱・にんにく<br>生姜・キャベツ・胡瓜<br>スイートコーン・葱・オレゾ | 米・砂糖・醤油<br>鶏がらスープの素・酒<br>みりん・酢・天ぷら粉 | ごま油<br>マヨネーズ<br>サラダ油 |
| 22 土 | パン      | パン<br>炒めビーフン<br>わかめスープ                                  | 牛乳     | 牛乳<br>サブレ             | 豚肉<br>かまぼこ               | 牛乳<br>干若布                      | 人参                                  | 玉葱・キャベツ<br>もやし・干椎茸・葱                   | ロバノン・ビーフン・醤油<br>スープの素・サブレ           | サラダ油                 |
| 24 月 | ごはん     | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが風味焼き<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁                   | 牛乳     | 牛乳<br>*キャロットちゃん       | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌          | 牛乳<br>煮干し<br>スキム乳              | 人参・ピーマン<br>パプリカ(赤)<br>パプリカ(黄)・人参ジュス | 玉葱・しめじ・生姜<br>葱・レーズン                    | 米・砂糖・醤油・片栗粉<br>じゃがいも・ホットケーキ         | サラダ油                 |
| 25 火 | ごはん     | ごはん<br>大豆入りキーマカレー<br>トマトとオクラのサラダ                        | 牛乳     | 牛乳<br>オレンジ            | 牛ひき肉<br>ゆで大豆<br>かつお節     | 牛乳<br>粉チーズ                     | 人参<br>トマト<br>オクラ                    | 玉葱<br>オレゾ                              | 米・キャブ・カレー粉・酢<br>醤油                  | サラダ油                 |
| 26 水 | パン      | パン<br>拌三条<br>青梗菜と豆腐のスープ                                 | 牛乳     | 牛乳<br>*黒糖もち           | ロースハム・卵<br>豆腐・黄粉         | 牛乳                             | チンゲンサイ                              | 胡瓜<br>干椎茸                              | ロバノン・春雨・砂糖・酢<br>醤油・スープの素・片栗粉<br>黒砂糖 | サラダ油<br>ごま油          |
| 27 木 | ごはん     | ごはん<br>魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ<br>えのきと人参のみそ汁                     | 牛乳     | 牛乳<br>かりんとう           | 白身魚<br>味噌                | 牛乳<br>煮干し                      | トマト<br>人参                           | 胡瓜・えのき茸・葱<br>玉葱                        | 米・片栗粉・醤油・砂糖<br>酢・かりんとう              | サラダ油                 |
| 28 金 | ごはん     | ごはん<br>手羽中の照煮<br>小松菜とツナの中華和え<br>きのこわかめの中華風スープ           | 牛乳     | 牛乳<br>おかき             | 鶏手羽中<br>まぐろ油漬            | 牛乳<br>干若布                      | 小松菜<br>人参                           | えのき茸<br>なめこ                            | 米・酒・砂糖・酢・醤油<br>みりん・スープの素・おかき        | ごま油                  |
| 29 土 | パン      | パン<br>肉みそうどん<br>バナナ                                     | 牛乳     | 牛乳<br>丸ボーロ            | 鶏ひき肉<br>赤味噌<br>卵         | 牛乳                             | トマト                                 | 胡瓜・もやし・生姜<br>バナナ                       | 乾めん・砂糖・スープの素<br>丸ボーロ                | サラダ油                 |

【月平均栄養価】

| 年齢        | 区分    | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩相当量<br>g | ビタミン      |          |          |         |  |  |
|-----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|------------|-----------|----------|----------|---------|--|--|
|           |       |               |            |         |             |         |            | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |  |  |
| 3歳<br>以上児 | 基準量   | 400           | 15         | 12      |             |         |            |           |          |          |         |  |  |
|           | 平均栄養価 | 395           | 18.8       | 16.8    | 270         | 2.1     | 1.6        | 225       | 0.28     | 0.35     | 20      |  |  |
| 3歳<br>未満児 | 基準量   | 480           | 15         | 11      | 200         | 2.3     | 1.5        | 200       | 0.25     | 0.3      | 20      |  |  |
|           | 平均栄養価 | 491           | 20.4       | 17.9    | 311         | 2       | 1.7        | 387       | 0.26     | 0.48     | 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。