

令和6年度前期予定献立一覧表（6月分）A（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

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		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		
					1	2	3	4	5	6	
1 土	パン	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 サブレ	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	ロムパン・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油
3 月	ごはん	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・キャブ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
4 火	パン	パン	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	ロースハム・卵 豆腐・黄粉	牛乳	チンゲンサイ	胡瓜 干椎茸	ロムパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油
5 水	ごはん	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚	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・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ツマ かりんとう	すりごま
6 木	パン	パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム もずく	人参 ビーマン	玉葱 キャベツ 葱	ロムパン・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素・クッキー	ビーナッツ サラダ油
7 金	ごはん	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素・おかき	ごま油
8 土	パン	パン	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・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
10 月	ごはん	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・スキム 煮干し・プロセチス	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
11 火	パン	パン	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャブ スープの素・ウスターソース あられ	バター サラダ油
12 水	ごはん	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 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ 人参	玉葱・葱・バナナ かぼ、白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ
13 木	パン	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 パセリ	キャベツ 玉葱	ロムパン・パン粉・ウスターソース キャブ・スープの素・ビスケット	バター
14 金	誕生		ガバオライス・青のり香る鶏さきみフライ グリーンサラダ・ユイミータン風スープ オレンジ	牛乳	固形ヨーグルト	豚ひき肉 さきみ	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	人参 ビーマン 人参	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・葱・れんげ	米・砂糖・醤油 鶏がらスープの素・酒 みりん・酢・天ぷら粉	ごま油 マヨネーズ サラダ油
15 土	パン	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 サブレ	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	ロムパン・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油
17 月	ごはん	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 スキム	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(赤) 人参ジュース	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・ネドケキックス	サラダ油
18 火	ごはん	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 オクラ	人参 トマト オクラ	玉葱 れんげ	米・キャブ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
19 水	パン	パン	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	ロースハム・卵 豆腐・黄粉	牛乳	チンゲンサイ	胡瓜 干椎茸	ロムパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油
20 木	ごはん	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・かりんとう	サラダ油
21 金	ごはん	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 おかき	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素・おかき	ごま油
22 土	パン	パン	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・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
24 月	ごはん	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 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパ 人参	玉葱・葱・バナナ かぼ、白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ
25 火	ごはん	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚	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・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ツマ かりんとう	すりごま
26 水	ごはん	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 スキム	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(赤) 人参ジュース	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・ネドケキックス	サラダ油
27 木	パン	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 パセリ	キャベツ 玉葱	ロムパン・パン粉・ウスターソース キャブ・スープの素・ビスケット	バター
28 金	ごはん	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・スキム 煮干し・プロセチス	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
29 土	パン	パン	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素 あられ	バター 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								
	平均栄養価	395	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
3歳 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	23	16	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。