

令和3年6月予定献立表

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
朝食	たまごロール ごはん・のり ほうれん草のスープ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳200ml	ジャムサンド ごはん・のり たらものトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツツとオクラの和え物 温泉卵 ショアマスカット	はちみつパン ごはん・のり カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 しらす和え りんご缶 牛乳200ml
昼食	いなり煮し 豚汁 おひたし あんみつ	ごはん すまし汁 すきやき煮 いり餅 青菜のたくあん和え	ごはん すまし汁 さわらのみそだれ がんもとの煮物 ほうれん草のおひたし	ごはん ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー ハムサラダ プリン	ごはん ジュリエンスープ マカロニグラタン グリーンサラダ みかんジュース 手作りおやつ【おにぎり・コロック】	カレーうどん 親子丼 南島のいとし煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん 野菜とソーセージのスープ さわらのクリームソース マッシュポテト サラミサラダ
夕食	ごはん にらスープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	チキンライス 野菜スープ きのこのキャシュ コールスローサラダ オレンジ	ごはん コンソメスープ ささみチーフライ ポテトのカレー煮 角切りサラダ カットパン	海鮮焼きそば 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラの和え物 杏に豆腐	ごはん 中華スープ 酢豚 中華風茶碗蒸し 大根の中華和え ダイズゼリーミックス	ごはん おくらのスープ さけのチーズ焼き キャベツの煮だし たまごチヂミ あじさいゼリー	シジジュース すまし汁 煮豚 青パパイアの和え物 カットマンゴー
エネルギー (kcal)	2,221	2,320	2,359	2,375	2,441	2,495	2,263
たんぱく質 (g)	96.9	104.9	86.0	108.1	88.1	90.7	98.3
脂質 (g)	83.1	75.6	75.6	63.3	59.4	67.5	59.3

	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)	14 (月)
朝食	シュガーロール ごはん・のり きのこスープ ブレンオムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳200ml	レズンロール ごはん・のり 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 りんご缶 牛乳200ml	ツナロール ごはん・のり なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 たらもの卵とじ しらす和え 韓国風 牛乳200ml
昼食	ごはん ビーフスープ 焼肉 枝豆ポテト わかめの和え物	ごはん かきたま汁 さけの照焼き 肉詰めいなり煮 かしら煮 ショアブレン	ごはん すまし汁 煮しめの野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ごはん 野菜スープ 煮込みハニーマスタード ブロッコリーサラダ みかんジュース	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 ごま和え	みそラーメン コーンチャウハン かにの三杯酢 りんごジュース	ごはん 冬瓜スープ 鶏肉のにんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ
夕食	ごはん すまし汁 さんまの梅しそフライ 里芋のそぼろ煮 コンサラダ メロン	スパゲッティ ごはん 豚肉のトマトソース じゃがコンスープ えびサラダ ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパン	タコご飯 さつま芋 たけのこ盛り合わせ 野菜のごま和え 梅ゼリー【入梅】	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 肉だんごの甘酢 青梗菜の中華和え 杏に豆腐	ごはん 大豆と野菜のスープ 金目鯛のグリーンソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	青菜とごはん とうろ昆布汁 ぶりのみそ焼き きんぴら ダイズゼリーみかん
エネルギー (kcal)	2,279	2,343	2,327	2,371	2,350	2,350	2,103
たんぱく質 (g)	86.8	83.0	102.4	96.6	99.1	95.4	85.6
脂質 (g)	75.3	67.8	64.1	60.9	72.8	65.3	61.9

	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	20 (日)	21 (月)
朝食	ジャムサンド ごはん・のり 鶏のトマトシチュー コンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マンゴーゼリー 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり 大根スープ リレーのチリメン 炒め アスパラ・オクラ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 がんもとの煮つけ おかつ和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり 肉団子スープ ベーコンとキャベツの炒め物 ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 小松菜のスープ かにの卵の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 しらす和え りんご缶 牛乳200ml
昼食	ごはん かきたま汁 かれいのはなめ草ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいものカレー煮 のり和え	ごはん すまし汁 ひつまぶし すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん ビーフのポタージュ 煮込みハニーマスタード ブロッコリーサラダ ササミサラダ ショアストロベリー	ごはん 沢庵焼 さけのちゃんちゃん焼き 青菜の和え物 手作りおやつ【ブルーベリーパイ】	かき玉うどん ごはん かにクリームコロッケ かまぼこ野菜の和え物 ヨーグルト	ホークカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト
夕食	ごはん すまし汁 青梗菜肉絲 厚揚げの煮つけ ツナ和え カットパン	リレーのチリメン ごはん・のり さわらの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース キャベツの卵とじ オクラとかにの和え物 小玉すいか	あんかけ 焼きそば ごはん 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 寒天みかん	ごはん 春雨スープ ハンバーグ中華あん じゃがいもの中華煮 青菜のナムル カットマンゴー	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃがいものチーズ焼き 青菜炒め ハムサラダ ミックスフルーツ	きんぴら かきたま汁 さわらのネギみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし オレンジ
エネルギー (kcal)	2,231	2,231	2,228	2,228	2,294	2,348	2,231
たんぱく質 (g)	91.4	86.0	106.9	106.9	88.8	85.0	89.0
脂質 (g)	68.0	63.6	55.8	55.8	70.6	63.1	56.7

	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	27 (日)	28 (月)
朝食	ジャムサンド ごはん・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 白菜のとりみ煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ミルクパン ごはん・のり 豚肉と大豆のトマトシチュー キャベツの和え物 バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 ショアマスカット	ホットケーキ ごはん・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 くるまの卵とじ しらす和え りんご缶 牛乳200ml
昼食	ごはん 卵スープ 八宝菜 トマトきゅうり ピーチジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいも煮 きんぴら りんご缶 ヨーグルト	ごはん すまし汁 さけのゆであんかけ 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ごはん ワンタンスープ たらものチリソース煮 豚にら炒め 野菜の中華和え	ごはん けんちん汁 とり肉の生姜焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	うどん ごはん かしわ天 れんこんのきんぴら アスパラとかにの和え物 【誕生ケーキ】季節のケーキ	ビビンバ・温泉卵 ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ
夕食	ごはん すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 キャベツサラダ 小玉すいか	ひき肉チャーハン コンソメスープ 厚揚げのうま煮 野菜の和え物 カットパン	ごはん コンソメスープ メンチカツ マッシュポテト かにかまのサラダ 寒天フルーツ	ミートソース ごはん オクラのスープ ハッシュポテト ツナサラダ カットマンゴー	ごはん とろろ昆布汁 豚ひしのピリ辛焼き さつまいものバター煮 じゃがサラダ メロン	ごはん じゃがコンソメスープ さばのマスタード焼き 豚しゃぶサラダ ダイズゼリーみかん	しめじごはん すまし汁 ぶりのみそだれ 大根のおかか煮 野菜サラダ さくらんぼ
エネルギー (kcal)	2,205	2,205	2,259	2,259	2,236	2,223	2,499
たんぱく質 (g)	78.9	78.9	90.2	90.2	92.7	88.9	99.0
脂質 (g)	62.0	62.0	59.6	59.6	63.9	56.4	57.7

	29 (火)	30 (水)	お知らせ		食べられるってうれしいね【好きなものだけでいいの?】	
朝食	黒糖ロール ごはん・のり ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き いちごゼリー 牛乳200ml	◎6月5日(土)★コロック・焼きおにぎりを提供します。		好きなものばかりを食べ、十分な栄養を摂れない食事を続けることは、子供の健康にかかわる問題になります。そのため、苦手なものも食べていただくこともあり、支援する側にも様々な工夫や試みが必要になってきます。	
昼食	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華和え	ごはん すまし汁 親子煮 煮しめ 小松菜の和え物 みかんジュース	◎6月19日(土)★ブルーベリーパイを提供します。		「食べさせる」という目の前の課題と「偏食の改善」というその先の課題について中長期的に取り組んでいくことが必要です。	
夕食	ピーチカレー ソーセージと野菜のスープ アスパラサラダ プリン	コーンピラフ カリフラワースープ マカロニミートグラタン えびサラダ オレンジ	◎6月27日(日)★誕生日ケーキはメロンケーキを提供します。		1. 情報収集：食事状況や他児の成功例を調べるなど 2. 栄養管理：栄養状態によって量を調整するなど 3. 食事の支援：環境や食事の味付けや形を変えるなど 4. 連携（職員、学校、家庭）：協力体制で取り組むなど	
エネルギー (kcal)	2,291	2,355	2,267	2,267	2,287	2,311
たんぱく質 (g)	82.6	78.8	87.5	87.5	91.7	89.5
脂質 (g)	79.7	72.2	55.1	55.1	65.3	62.3



※発達障害児の偏食改善マニュアル参照