

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	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 ウスターソースの素 あられ	バター サラダ油
3 月	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	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカ缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ
4 火	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・ソル 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 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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュス	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・ホットケーキ	サラダ油
6 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	ロメイン・パン粉・ウスター ソースの素・ビスケット	バター
7 金	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・油揚げ	牛乳・スキム乳 煮干し・パプリカ	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
8 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	ロメイン・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油
10 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 オレゾ	米・キャブ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
11 火	パン	パン 拌三条 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	ロメイン・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
12 水	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・ソル かりんとう	すりごま
13 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 スキム乳 もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	ロメイン・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素・クッキー	ピーナッツ サラダ油
14 金	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
15 土	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
17 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・油揚げ	牛乳・スキム乳 煮干し・パプリカ	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
18 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	バター サラダ油
19 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 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカ缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ
20 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	ロメイン・パン粉・ウスター ソースの素・ビスケット	バター
21 金	誕生	ガハオライス・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 ささみ	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	人参 ピーマン 人参	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・葱・オレゾ	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
22 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	ロメイン・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油
24 月	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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュス	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・ホットケーキ	サラダ油
25 火	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 オレゾ	米・キャブ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
26 水	パン	パン 拌三条 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	ロメイン・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
27 木	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
28 金	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
29 土	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

【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	18.8	16.8	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	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。