

令和
6年度



6月予定献立表 (つばさ)



☆材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

児童発達支援センター つばさ

日 に ち	曜 日	お昼の献立	午後のおやつ	主 な 材 料 名			栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	熱量(kcal) 脂質(g)	蛋白質(g) 塩分(g)
3	月	ご飯 あんかけの卵焼き みそ汁	牛乳または 麦茶	卵 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖	たけのこ 人参 干しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり パイン缶 小松菜 ねぎ 黄桃缶	3 日 488 19.4	22.3 1.7
4	火	ケチャップライス豆乳ソース ジャーマンポテト	牛乳または 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	米 油 小麦粉 ホットケーキ粉 ジャム じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	4 日 495 22.2	18.1 1.4
5	水	ご飯 鶏のマーナレード焼き みそ汁	牛乳または 麦茶	鶏肉 味噌 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 生わかめ	米 油 砂糖 マーナレード	にんにく 小松菜 キャベツ ねぎ パイン缶	5 日 468 17	19.3 2.0
6	木	カレーうどん ひじきのかき揚げ	牛乳または 麦茶	豚肉 ひじき 鯉節 牛乳	干しうどん 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ ホールコーン みかん缶	6 日 417 8.9	21.6 1.8
7	金	ご飯 ツナ入りオムレツ みそ汁	牛乳または 麦茶	卵 ツナ 味噌 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 なめこ 果物缶	7 日 430 15.1	19.0 1.6
10	月	ご飯 青椒肉絲 中華風コーンスープ	牛乳または 麦茶	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	ピーマン 人参 たけのこ ニンニク 生姜 ねぎ もやし きゅうり 小松菜 クリームコーン缶 黄桃缶	10 日 530 22.8	20.3 1.6
11	火	ご飯 魚の西京焼き かきたま汁	牛乳または 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 卵 ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ 果物缶	11 日 481 16.0	14.1 1.5
12	水	ロールパン チキンクリームシチュー みかん缶		鶏肉 ツナ 牛乳	ロールパン 油 バター 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ホールコーン セロリー ほうれん草 みかん缶	12 日 462 18.1	17.9 1.4
13	木	なめし すき焼き煮 みそ汁	牛乳または 麦茶	豚肉 ツナ 味噌 焼き豆腐 油揚げ 白滝 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 トマト きゅうり キャベツ ねぎ みかん缶	13 日 425 12.5	15.2 1.4
14	金	鶏肉ときのこのスパゲティ ブロッコリーとハムの和え物 パイン缶	牛乳または 麦茶	鶏肉 ハム 海苔 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋	しめじ えのきたけ 玉ねぎ ニンニク ブロッコリー 人参 セロリー チンゲン菜 パイン缶	14 日 492 11.4	18.6 2.1
18	火	チキンカレー グリーン和え物	牛乳または 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	生姜 ニンニク 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり パイン缶	18 日 461 12.7	17.7 1.6
19	水	ご飯 魚のゴマ風味焼き みそ汁	牛乳または 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま じゃが芋 油	ねぎ 小松菜 人参 えのきたけ みかん缶	19 日 460 16	20.8 1.3
20	木	チャンポンうどん かぼちゃの天ぷら	牛乳または 麦茶	豚肉 乳飲料 なると 牛乳	干しうどん 油 小麦粉 ごま油	キャベツ もやし 干しいたけ 玉ねぎ 人参 生姜 かぼちゃ	20 日 526 21.6	20.5 1.9
21	金	豚丼 ほうれん草のいそべ和え 黄桃缶	牛乳または 麦茶	豚肉 卵 海苔 油揚げ 生わかめ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし 人参 黄桃缶	21 日 416 10.8	17.2 1.6
24	月	ご飯 生揚げの五目煮 みそ汁	牛乳または 麦茶	豚肉 生揚げ 味噌 生わかめ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 小松菜 トマト ホールコーン きゅうり 黄桃缶	24 日 476 15.3	18.3 2.2
25	火	ご飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ	牛乳または 麦茶	豚肉 生わかめ なると 味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	人参 ねぎ 生姜 ニンニク きゅうり セロリー もやし りんごゼリー	25 日 507 15.7	21.2 1.6
26	水	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き みそ汁	牛乳または 麦茶	鮭 味噌 豆腐	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ ホールコーン オクラ キャベツ 人参 ねぎ なめこ 黄桃缶	26 日 505 17.7	19.4 1.7
27	木	ご飯 さばのみぞれ煮 やさいスープ	牛乳または 麦茶	さば ベーコン 豆乳 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	生姜 大根 キャベツ きゅうり セロリー チンゲン菜 玉ねぎ ホールコーン 枝豆	27 日 476 12.1	17.6 1.6
28	金	ジャージャーメン キャベツとハムの和え物 黄桃缶	牛乳または 麦茶	豚肉 ハム 味噌 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 ねぎ 干しいたけ ニンニク 生姜 きゅうり キャベツ ブロッコリー にら 黄桃缶	28 日 549 20.3	19.6 1.6

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	塩分
565kcal	21.0g	18.5g	374mg	2.0g
530kcal	19.8g	17.0g	200mg	1.5g

