

* 🐌 * 🐌 * 🐌 * **2022年6月 幼児食献立表** * 🐌 * 🐌 * 🐌 *

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01水	ご飯、豆腐の中華スープ、回鍋肉、枝豆のサラダ、ピンクグレープフルーツ	608(540) 26.0(23.4) 15.0(15.0) 1.3(1.1)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、さけ、とうふ、ツナ、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン、ピーマン、しいたけ、こまつな、葉ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、鮭の混ぜ込みご飯
02木	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこの和え物、オレンジ	549(493) 22.4(20.6) 17.7(17.2) 1.7(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、しらす、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、えのきたけ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ヨーグルトケーキ
03金	ご飯、中華スープ、赤魚の野菜あんかけ、鶏肉とチンゲンサイの炒め物、バナナ	546(494) 32.2(28.4) 16.2(16.0) 1.3(1.1)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、鶏肉、豚肉、豆乳、チーズ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏肉のオープン焼き
06月	ご飯、トマトスープ、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、バナナ	526(478) 18.9(17.8) 18.7(18.0) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ピーナツ	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、豚肉、えび	ブロッコリー、バナナ、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、しょうが、にんじん、しいたけ	ケチャップ、鶏がらだし、食塩、カレー粉	牛乳、焼きピーナツ
07火	五目あんかけ焼きそば、お豆の中華スープ、春巻き、ポイルブロッコリー、ヨーグルト	737(643) 37.0(32.2) 21.0(19.8) 1.8(1.5)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、バター、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、大豆、鶏肉	キャベツ、もやし、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、しめじ、ピーマン、しょうが、ニンニク	カレールー、酒、ソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、鯖カレー
08水	◆鉄分強化DAY◆ ご飯、みそ汁、野菜と鶏肉の炒め物、レバー唐揚げ、ピンクグレープフルーツ	558(500) 29.2(26.0) 17.8(17.3) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、鶏レバー、生揚げ、みそ	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、鶏がらだし、ココア	牛乳、カエルケーキ
09木	ご飯、青菜のスープ、中華風ローストチキン、春雨サラダ、バナナ	573(516) 22.8(21.0) 21.9(20.6) 1.4(1.2)	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、こま、ごま油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム、卵、おから、生クリーム	バナナ、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、もやし、ブルーベリー、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、すすく米粉のブルーベリーケーキ
10金	ご飯、高野豆腐のみそ汁、あじのかばやき、切干大根と里芋の旨煮、オレンジ	583(520) 27.1(24.3) 20.3(19.3) 1.8(1.5)	米、さといも、砂糖、米粉、片栗粉、油	牛乳、あじ、鶏肉、高野豆腐、油揚げ、みそ、セラチン	オレンジ、ブロッコリー、ごぼう、だいこん、グリーンピース、もも	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、ピーチムース
13月	ご飯、はるさめスープ、チーズダッカルビ風、チンゲンサイのナムル、バナナ	580(521) 25.1(22.8) 20.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、こま	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ハム、チーズ、きな粉、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、牛乳もち
14火	◆お誕生日会・リクエスト献立◆ 冷やしほうろくに、豚肉の香味焼き、おから入りポテトサラダ、ぶどうゼリー	540(489) 22.0(20.3) 17.8(17.3) 1.3(1.1)	米、米粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、ウエハース	牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉、みそ、おから、ハム、卵、生クリーム	ぶどう、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ニンニク、きゅうり、コーン、いちご、みかん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
15水	ご飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーと卵のサラダ、バナナ	547(495) 26.4(23.8) 18.2(17.6) 1.7(1.5)	米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、ベーコン、チーズ、みそ	ブロッコリー、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、コーン、ピーマン、マーマレード	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢	牛乳、すすくピザ
16木	◆世界の料理(韓国)◆ ピビンバ、わかめスープ、ケランマリ、ヨーグルト	654(577) 30.1(26.7) 23.3(21.7) 2.1(1.8)	米、米粉、油、砂糖、ごま油、こま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、とうふ、チーズ、おから、わかめ、みそ	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、にら、わかめ、しょうが、ニンニク	鶏がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳、チーズボール
17金	わかめご飯、玉ねぎのみそ汁、さばの竜田揚げ、ミニがんも煮、オレンジ	655(578) 29.3(26.1) 24.6(22.8) 1.8(1.5)	米、食パン、さといも、片栗粉、バター、砂糖、油	牛乳、さば、がんもどき、豚肉、高野豆腐、みそ、きな粉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、わかめ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、きなこラスク
20月	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、キャベツとしらすの和え物、バナナ	605(541) 24.9(22.6) 21.5(20.2) 1.4(1.2)	米、米粉、砂糖、油、こま	牛乳、鶏肉、生揚げ、卵、みそ、しらす、豆乳	バナナ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク、キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、ココア、酒、酢	牛乳、すすくココアバナナケーキ
21火	ご飯、たまごスープ、ハンバーグ、ブロッコリーツナサラダ、フチゼリー	751(660) 27.2(24.4) 30.1(27.4) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖、片栗粉、フチゼリー	牛乳、牛肉、豚肉、ツナ、おから、きなこ、卵	トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、ニンニク、パセリ、バナナ	ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、米粉のきなこスコーン
22水	ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、青菜の和え物、オレンジ	543(501) 24.6(23.0) 19.0(19.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油、こま	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、鶏肉、ハム、チーズ、おから、みそ	もやし、たまねぎ、オレンジ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズ芋もち
23木	ロールパン、ブロッコリースープ、ポークビーンズ、ほうれん草のソテー、バナナ	629(557) 21.6(19.9) 23.7(22.0) 1.6(1.3)	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ベーコン	たまねぎ、トマト、ほうれんそう、バナナ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ニンニク	ケチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、メロンパンスコーン
24金	カレーライス、コーンスープ、切干大根のごま和え、ヨーグルト	677(595) 22.7(20.8) 25.5(23.4) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、こま、マヨネーズ、コーンフレーク	牛乳、豚肉、卵、ハム、ヨーグルト、鶏肉	コーン、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、だいこん、グリーンピース、葉ねぎ	カレールー、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
27月	にんじんご飯、みそ汁、カレイのタルタル焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、メロン	496(450) 30.9(27.4) 15.6(15.5) 1.4(1.2)	米、マヨネーズ、砂糖、米粉、片栗粉、こま	牛乳、かれい、卵、豚肉、ツナ、チーズ、みそ、豆乳	きゅうり、メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	だし汁、酢、食塩、カレー粉	牛乳、米粉のごまクッキー
28火	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、にんじんしりしり、オレンジ	538(484) 22.8(20.9) 18.5(17.8) 1.4(1.2)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、ツナ、卵、みそ、削り節	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、マーマレード、ねぎ、オレンジ、グリーンピース、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳、すすく米粉のマーマレードケーキ
29水	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	586(526) 29.0(25.9) 18.2(17.6) 1.7(1.4)	マカロニ、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、豚レバー、豚肉、大豆、鶏肉、ツナ、チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、大豆ごはん
30木	ご飯、みそ汁、肉じゃが、枝豆の白和え、オレンジ	554(497) 21.9(20.1) 16.1(15.9) 1.2(1.0)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、こま	牛乳、豚肉、とうふ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、こまつな、ぶどう、コーン、えのきたけ、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳、キャロットレースケーキ
				以上児		未満児	
				目標量/平均栄養価		目標量/平均栄養価	
				熱量		630/593	
				タンパク質		530/530	
				脂質		26.0/26.1	
				食塩相当量		20.0/23.6	
				16.7/20.0		14.0/19.1	
				1.6/1.5		1.3/1.3	

* 国産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください。