

# 平成29年6月の献立予定表(幼児食) 小倉すくすく保育園



日曜日	献立名	手作りおやつです おやつ	主な材料	3歳以上児の栄養価			
				エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1 木	ご飯 かじきのさざれ焼き ポイルかぼちゃ 切干大根とひじきのやわらか煮 きのこの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 フレンチおさつ	米 かじきまぐろ パン粉 バター 国産南瓜 切干大根 ひじき 人参 油揚げ えのき しめじ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 さつま芋	678	22.5	24.6	1.2
2 金	わかめご飯 油淋鶏 コールスロー ポテトサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 そうめん	米 わかめふりかけ 国産鶏肉 小麦粉 ねぎ 生姜 イスターソース きゃべつ じゃが芋 人参 きゅうり 白菜 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 そうめん 揚げ玉 わかめめんつゆ	646	27.3	20.2	2.2
5 月	炊き込みご飯 ぎせい豆腐 スナックエンドウ添え 精進揚げ きゃべつとえのきの味噌汁 パナナ	ジョア パンプキンケーキ	米 昆布 人参 しめじ 油揚げ 水菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 国産鶏肉 豆腐 鶏卵 スナックエンドウ さつま芋 きゃべつ えのき 味噌 パナナ 牛乳 小麦粉 国産南瓜	581	15.1	10.6	2.3
6 火	ご飯 さごしのケチャップ煮 黄パプリカ 青菜のごまみそ和え 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 カップゼリー	米 さごし パプリカ ほうれん草 味噌 ごま わかめ 麩 オレンジ 牛乳 みかん缶	501	20.3	16.5	1.4
7 水	ご飯 ぶりの照り焼き きゃべつとえのきの味噌汁 きんぴらごぼう 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキミール	米 ぶり 小麦粉 きゃべつ 鰹節 ごぼう 人参 ごま 大根 油揚げ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 鶏卵 メープルシロップ	630	23.6	19.4	1.6
8 木	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 青菜とカニかまの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 プチゼリー	ジョア 菓子 せんべい	米 ふりかけ 国産豚肉 豆腐 玉ねぎ きゃべつ しめじ パン粉 じゃが芋 小松菜 カニ蒲鉾 鰹節 豆腐 ねぎ 味噌	574	17.1	10.6	1.6
9 金	食パン 豆腐のミートグラタン ホイルかぼちゃ ホイルブロッコリー 春雨とベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳 チャーハン	食パン 豆腐 にんにく 人参 玉ねぎ 国産豚肉 小麦粉 バター 牛乳 パン粉 チーズ 国産南瓜 国産ブロッコリー 春雨 ベーコン ヨーグルト 牛乳 米 ハム ねぎ	693	27.7	23.1	2.7
12 月	こぎつねご飯 鶏肉のホイル焼き 高野豆腐とじゃが芋の味噌炒め スティック胡瓜 えのきとわかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	米 油揚げ 国産鶏肉 ねぎ ごま 高野豆腐 じゃが芋 人参 味噌 きゅうり わかめ えのき オレンジ 牛乳 みかん缶 パナナ	596	23.9	21.2	1.8
13 火	ご飯 かぼちゃコロッケ コールスロー ひじきの煮物 白菜とえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 ほろほろクッキー	米 国産南瓜 ツナ缶 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 きゃべつ ひじき 油揚げ 人参 しめじ 白菜 えのき 味噌 パナナ 牛乳 バター アーモンドパウダー	669	17.7	22.0	1.7
14 水	ナポリタン ジャーマンポテト ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ シュリエンスープ プチゼリー	牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ 国産豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン バター ほうれん草 じゃが芋 ベーコン 国産ブロッコリー トマト チーズ きゃべつ ごま 牛乳 米 揚げ玉 めんつゆ	639	23.2	19.0	2.5
15 木	ごまかけご飯 さごしの生姜煮 五目豆 さやえんどう添え 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ジョア 芋もち	米 ごま さごし 生姜 大豆 人参 昆布 ごぼう しめじ さやえんどう 大根 油揚げ 味噌 ヨーグルト さつま芋 牛乳	597	19.7	8.4	1.6
16 金	ご飯 鮭のカレムニエル アスパラソテー 南瓜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 プリン	米 鮭 小麦粉 カレー粉 バター アスパラガス 国産南瓜 豆腐 玉ねぎ 味噌 グレープフルーツ 牛乳 みかん缶	524	22.4	15.7	1.2
19 月	ご飯 チキンの照り焼き 春雨サラダ 小松菜とコーンの和え物 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	米 国産鶏肉 春雨 人参 きゅうり 小松菜 コーン 麩 わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 食パン 鶏卵 バター	651	27.4	23.5	2.1
20 火	ふりかけご飯 鶏肉と厚揚げのチリソース スティック胡瓜 きゃべつとわかめのごまみそ和え きのこの味噌汁 プチゼリー	牛乳 ちんすこう	米 ふりかけ 国産鶏肉 生揚げ ねぎ にんにく きゃべつ わかめ 味噌 ごま きゅうり えのき しめじ 牛乳 小麦粉 黒砂糖 ラード	716	23.4	28.9	1.4
21 水	ご飯 鯖のアカハツツア 青菜のおかか和え ホイルかぼちゃ 玉ねぎとベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳 あじさいゼリー	米 鯖 ワイン にんにく さやいんげん パプリカ トマト缶 小松菜 鰹節 国産南瓜 ベーコン 玉ねぎ ヨーグルト 牛乳 寒天	606	25.4	17.8	1.5
22 木	茄子入り麻婆豆腐丼 ポイルウインナー 中華きゅうり 卵の中華スープ パナナ	牛乳 菓子 せんべい	米 豆腐 国産豚肉 なす 椎茸 ビーマン 人参 にんにく 生姜 味噌 ウインナー きゅうり 鶏卵 あさつき パナナ 牛乳	577	20.3	17.3	1.6
23 金	焼きそば 華風和え さつま芋のオレンジ煮 ワンタンスープ プチゼリー	牛乳 おかかおにぎり	中華麺 きゃべつ ビーマン もやし 人参 国産豚肉 小松菜 焼き豚 さつま芋 オレンジジュース ワンタンの皮 青梗菜 ねぎ 牛乳 米 鰹節	587	17.4	14.3	2.0
26 月	鮭ご飯 豚肉の生姜焼き コールスロー マカロニサラダ 麩とねぎの味噌汁 グレープフルーツ	ジョア ミニパン	米 鮭フレーク 国産豚肉 玉ねぎ 生姜 きゃべつ マカロニ きゅうり 人参 ハム 麩 ねぎ 味噌 グレープフルーツ	648	14.7	17.5	1.1
27 火	わかめうどん 鶏肉のホイル焼き 白菜の浅漬け ポイルブロッコリー ヨーグルト	牛乳 ケチャップライス	うどん 油揚げ わかめ 国産鶏肉 ねぎごま 白菜 鰹節 国産ブロッコリー ヨーグルト 牛乳 米 国産鶏肉 ビーマン 人参 バター	614	24.8	17.7	2.3
28 水	園児によるリクエストメニュー	牛乳 シュガートースト	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン ウインナー 国産ブロッコリー 鰹節 ごぼう ごま 麩 味噌 牛乳 食パン バター	776	21.6	25.8	3.3
29 木	ご飯 シュウマイ 春雨サラダ ポイルかぼちゃ わかめスープ オレンジ	牛乳 カップゼリー	米 国産豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 シュウマイの皮 春雨 人参 きゅうり 国産南瓜 わかめ ねぎ オレンジ 牛乳 みかん缶	569	19.6	21.9	1.4
30 金	ご飯 きゃべつ入りメンチカツ 花にんじん 青菜のごまみそ和え 麩とえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 スティックパイ	米 国産豚肉 きゃべつ パン粉 小麦粉 人参 ほうれん草 味噌 ごま 麩 えのき パナナ 牛乳 バイシード	694	20.6	23.9	3.5

\*3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。

\*仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。



小倉すくすく保育園給食		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3	1.7g未満
	6月の栄養平均値	549	19.9	18.0	354	2.4	1.6
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.0g未満
	6月の栄養平均値	619	21.6	18.8	332	3.0	1.8