

2023年 6月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

なす ・ めかじき ・ そら豆 ・ プルーン ・ ハヤシルウ ・ いら
レースン ・ ビーフン ・ メロン ・ そうめん ・ 梅干し
しらたき ・ ぶどうジュース ・ パイナップル缶 ・ 枝豆 ・ 甘納豆

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
12	月	午前補食	牛乳	牛乳				519
26		昼食	塩焼きそば	豚肉・ちくわ	中華麺・酒・サラダ油・ごま油	キャベツ・人参・もやし・にら・しいたけ・にんにく・青のり	塩・醤油・鶏がら	18.9
			トマトとしらすのサラダ 中華スープ(コーン・玉ねぎ) キャロットケーキ(米粉)	しらす	みりん・ごま・ごま油 ごま油	トマト・きゅうり・わかめ ホールコーン・玉ねぎ	醤油 醤油・鶏がら	
13	火	午前補食	牛乳	牛乳				511
27		昼食	食パン 鮭のムニエル・カレー風味 さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(ほうれん草・えのき) オレンジ	鮭	食パン 小麦粉・サラダ油・マーガリン さつま芋・砂糖	玉ねぎ・さやいんげん レモン果汁 ほうれん草・えのき・ホールコーン オレンジ	塩・カレー粉 塩・醤油・コンソメ	20.9
			おやつ	五平もち	味噌	米・片栗粉・砂糖・みりん・酒・サラダ油・ごま		
14	水	午前補食	牛乳	牛乳				497
		昼食	ごはん オイマヨチキン もやしとほうれん草のナムル 中華スープ(人参・しめじ)	鶏肉	米 小麦粉・酒・砂糖・マヨドレ・サラダ油 砂糖・ごま油	青のり もやし・ほうれん草・にんにく 人参・しめじ	塩・醤油・オイスターソース 醤油 塩・鶏がら	19.5
			おやつ	カステラ		カステラ		
1	木	午前補食	せんべい ごはん		塩せんべい 米			491
15		昼食	炒り豆腐 小松菜とえのきのおかか和え みそ汁(なす・じゃが芋)	豆腐・豚肉 かつお節 味噌	なたね油・砂糖 じゃが芋	ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・えのき なす・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	18.0
29			おやつ	いちごヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	いちごジャム	
2	金	午前補食	牛乳	牛乳				520
16		昼食	豚肉のしぐれ煮丼 じゃが芋の土佐酢和え みそ汁(大根・ほうれん草)	豚肉 かつお節 味噌	米・酒・砂糖 じゃが芋	ごぼう・人参・しょうが 小ねぎ 大根・ほうれん草	醤油 だし(かつお節・昆布)・酢 だし(かつお節・昆布)	19.6
30			おやつ	バナナ 水無月	甘納豆(小豆)・牛乳	米粉・砂糖	バナナ	
3	土	午前補食	牛乳	牛乳				533
17		昼食	ごはん 炒り豆腐 みそ汁(なす・じゃが芋) バナナ	豆腐・豚肉 味噌	米 なたね油・砂糖 じゃが芋	ひじき・人参・しいたけ・玉ねぎ・グリーンピース なす・小ねぎ バナナ	だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	17.5
			おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー		

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。

※ウインナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。

※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。

※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
								カルシウム(mg)
5	月	午前補食	牛乳	牛乳				501
19		昼食	南蛮うどん かぼちゃのごま和え グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ	うどん・砂糖・みりん・サラダ油・片栗粉 砂糖・ごま・ごま油	人参・玉ねぎ かぼちゃ・小松菜 グレープフルーツ	だし(かつお節・昆布)・塩・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油	17.8
		おやつ	じゃがバター せんべい		じゃが芋・バター 塩せんべい			197
6	火	午前補食	牛乳	牛乳				531
20		昼食	ごはん 高野豆腐のスタミナ炒め さつまいもの天ぷら みそ汁(小松菜・えのき)	高野豆腐	米 片栗粉・サラダ油・みりん さつまいも・米粉・片栗粉・サラダ油	キャベツ・にら・人参・しいたけ・にんにく	醤油 塩 だし(かつお節・昆布)	17.9
		おやつ	ピザトースト	ウィンナー・チーズ	食パン	ホールコーン・玉ねぎ・ケチャップ		285
7	水	午前補食	牛乳	牛乳				513
21		昼食	ハヤシライス(豚肉) はりはりサラダ そら豆	豚肉	米・サラダ油・ハヤシルゥ・片栗粉 砂糖・ごま油・ごま	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ 切干大根・きゅうり そら豆	醤油・酢 塩	22.8
		おやつ	汁ビーフン		ビーフン	キャベツ・人参・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)・醤油	191
8	木	午前補食	牛乳	牛乳				545
22		昼食	わかめごはん かじきの梅肉焼き おくすかけ オレンジ	めかじき 油揚げ	米・酒 酒・砂糖・片栗粉・みりん・サラダ油 そうめん・みりん・片栗粉・しらたき	わかめ 梅干し ごぼう・人参・しいたけ・さやいんげん オレンジ	塩 塩・醤油 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	21.1
		おやつ	おはぎ(ずんだ・きなこ)	きなこ	米・砂糖	枝豆	宮城県の郷土料理〈おくすかけ・ずんだ〉	176
9	金	午前補食	牛乳	牛乳				501
23		昼食	食パン ポークチャップ じゃが芋とピーマンのソテー コンソメスープ(人参・もやし) バナナ	豚肉	食パン 小麦粉・サラダ油 じゃが芋・マーガリン	玉ねぎ・キャベツ・ケチャップ・にんにく ピーマン 人参・もやし バナナ	塩・ウスターソース 塩 塩・コンソメ	21.1
		おやつ	ぶどうゼリー クラッカー	ゼラチン	砂糖 クラッカー	ぶどうジュース・寒天		173
10	土	午前補食	牛乳	牛乳				513
24		昼食	ハヤシライス バナナ	豚肉	米・サラダ油・ハヤシルゥ・片栗粉	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・トマト缶 バナナ		18.9
		おやつ	せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー			157
誕生日	水	午前補食	牛乳	牛乳				519
28		昼食	ジャンバラヤ タンドリーチキン 海藻ごま味噌サラダ コンソメスープ(ほうれん草・しめじ) メロン	鶏肉 鶏肉・ヨーグルト 味噌	米・バター・みりん・サラダ油 ごま油・ごま・みりん	玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・にんにく・ケチャップ しょうが・にんにく・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・わかめ・ひじき ほうれん草・しめじ メロン	塩・コンソメ・ウスターソース 塩・カレー粉 酢 塩・醤油・コンソメ	20.0



おやつ

誕生日ケーキ(パイナップル・レーズン)

米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・粉砂糖

パイナップル缶・レーズン