

2022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

かじき・なす・にら・梅干し・クリームコーン缶・ぶどうジュース  
ウインナー・そら豆・ハヤシルウ・ブルーベリージャム

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	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
13	月	午前補食	牛乳	牛乳				522
			食パン		食パン			
27		昼食	きのこ肉団子のソテー	鶏肉	片栗粉・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・しめじ・えのき・ホールコーン	塩・コンソメ	21.4
			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋・オリーブ油	玉ねぎ・にんにく	塩	
		おやつ	パンプキンスープ	牛乳		かぼちゃ・玉ねぎ	塩・コンソメ	235
			ダッチバイビー風		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・粉砂糖	レモン汁		
14	火	午前補食	牛乳	牛乳				514
			ご飯		米			
28		昼食	かじきの竜田揚げ	めかじき	酒・みりん・片栗粉・サラダ油	しょうが	醤油	19.9
			切干大根の煮物		砂糖・酒	切干大根・しいたけ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布)	
			みそ汁(さつま芋・いんげん)	味噌	さつま芋	いんげん	だし(かつお節・昆布)	
	おやつ	バナナ			バナナ		176	
		そら豆			そら豆	塩		
			せんべい		塩せんべい			
1	水	午前補食	牛乳	牛乳				494
			ご飯		米			
15		昼食	炒り鶏	鶏肉	こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒・みりん	ごぼう・人参・しいたけ・さやいんげん	醤油・だし(かつお節・昆布)	20.2
			小松菜のサラダ		砂糖・サラダ油	小松菜・人参	醤油・酢	
	おやつ	みそ汁(なす・油揚げ)	油揚げ・味噌		なす	だし(かつお節・昆布)	241	
		小倉サンド	あんこ	食パン・マーガリン				
2	木	午前補食	牛乳	牛乳				531
			ピラフ	鶏肉	米・オリーブ油	玉ねぎ・人参	コンソメ	
16		昼食	豆腐グラタン	豆腐・牛乳・チーズ	マーガリン・シチュールウ・パン粉	玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	塩	17.6
			大根サラダ		砂糖	大根・きゅうり・人参	塩・酢・醤油	
			オニオンスープ		サラダ油	玉ねぎ・青のり	塩・醤油	
30	おやつ	ベイクドポテト		じゃが芋・サラダ油	青のり	塩	253	
		ビスケット		ビスケット				
3	金	午前補食	牛乳	牛乳				517
			味噌ラーメン	豚肉・味噌	中華麺・ごま油・サラダ油・酒	もやし・ピーマン・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく	醤油・鶏がら	
17		昼食	トマトのサラダ		ごま油・砂糖	トマト・玉ねぎ	酢・醤油	18.9
		りんご			りんご			
	おやつ	米粉のミルク蒸しパン	牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油			199.0	
4	土	午前補食	牛乳	牛乳				533
			中華丼	豚肉	米・ごま油・片栗粉	小松菜・玉ねぎ・しいたけ・人参	鶏がら・塩・醤油	
18		昼食	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	砂糖	ブロッコリー・人参	醤油	20.1
			みそ汁(厚揚げ・わかめ)	厚揚げ		わかめ	だし(かつお節・昆布)	
			バナナ			バナナ		
	おやつ	せんべい		塩せんべい・クラッカー			227	


※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べる事が無いようお願いします。

※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。

日	曜	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
6	月	午前補食	牛乳	牛乳				498
20		昼食	ご飯		米			19.5
			豆腐ステーキ	豆腐	小麦粉・片栗粉・サラダ油・砂糖	玉ねぎ	醤油・酢	
			かぼちゃのツナマヨ焼き	ツナ缶	マヨドレ	かぼちゃ・玉ねぎ		
		臭だくさんみそ汁	味噌		ごぼう・人参・えのき	だし(かつお節・昆布)	242	
	おやつ	しらすチーズトースト	しらす・チーズ	食パン	青のり			
7	火	午前補食	せんべい		塩せんべい			517
21		昼食	けんちんうどん	鶏肉	うどん・サラダ油・酒・砂糖・みりん	大根・しいたけ・人参・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布)	20.1
			ほうれん草とひじきの白和え	豆腐・味噌	こんにゃく・砂糖・ごま	ほうれん草・ひじき	醤油	
			じゃが芋の煮物		じゃが芋・砂糖		醤油	
	おやつ	バナナ			バナナ		236	
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	ブルーベリージャム			
		コーンフレーク		コーンフレーク				
8	水	午前補食	牛乳	牛乳				503
22		昼食	ご飯		米			17.5
			豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉・味噌	サラダ油・砂糖・酒	キャベツ・玉ねぎ・人参		
			もやしのマヨ和え	竹輪・かつお節	マヨドレ・砂糖	もやし・人参	醤油	
		中華スープ(チンゲン菜・えのき)			チンゲン菜・えのき	鶏がら・醤油	143	
	おやつ	枝豆とチーズのケーキ	チーズ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	枝豆	塩		
9	木	午前補食	牛乳	牛乳				515
23		昼食	食パン		食パン			20.8
			鮭のムニエル・カレー風味	鮭	小麦粉・カレー粉・サラダ油・マーガリン	玉ねぎ・さやいんげん	塩	
			さつま芋のレモン煮		さつま芋・砂糖	レモン汁		
		コンソメスープ(ほうれん草・人参)			ほうれん草・人参・ホールコーン	コンソメ・塩・醤油	209	
	おやつ	オレンジ			オレンジ			
		五平餅	味噌	米・片栗粉・砂糖・みりん・酒・サラダ油・ごま				
10	金	午前補食	牛乳	牛乳				507
24		昼食	鶏の中華あんかけ丼	鶏肉	米・サラダ油・片栗粉	もやし・にら・しいたけ・人参	塩・醤油・鶏がら	18.9
			きゅうりとわかめの梅サラダ	かつお節	砂糖・サラダ油	きゅうり・玉ねぎ・わかめ・梅干し	醤油	
			コーンスープ			クリームコーン缶・ホールコーン・グリーンピース	鶏がら・塩	
	おやつ	りんご			りんご		160	
		ぶどうゼリー	ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース・寒天			
		クラッカー		クラッカー				
11	土	午前補食	牛乳	牛乳				511
25		昼食	チキンクリームスパゲティ	鶏肉・牛乳	スパゲティ・シチュールウ・オリーブ油	玉ねぎ・ホールコーン	塩	18.1
			いんげんのソテー	竹輪	サラダ油	さやいんげん	醤油	
			コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ)			わかめ・玉ねぎ	塩・コンソメ	
	おやつ	せんべい		塩せんべい			180	
		ビスケット		ビスケット				
誕生日	水	午前補食	せんべい		塩せんべい			524
29		昼食	ハヤシライス	鶏肉	米・ハヤシルウ・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ		17.7
			豆腐サラダ	豆腐・竹輪	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり	醤油・酢	
		オレンジ			オレンジ			

	おやつ	誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ サラダ油	バナナ・レーズン		111
--	-----	--------	--	---------------------------	----------	--	-----