

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
レーズン ・ ビーファン ・ 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
28		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	なたね油・砂糖	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	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油	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	なす・小ねぎ 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	米・酒・砂糖 じゃが芋	ごぼう・人参・しょうが 小ねぎ	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			大根・ほうれん草 バナナ	
3	土	午前補食	牛乳	牛乳				521
17		昼食	ミートソーススパゲッティ ひじきサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・玉ねぎ) バナナ	水煮大豆・鶏肉	スパゲッティ・砂糖・片栗粉・サラダ油 砂糖・サラダ油	玉ねぎ・人参・しいたけ・トマト缶・ケチャップ ひじき・人参・ホールコーン・さやいんげん ブロッコリー・玉ねぎ	コンソメ・ウスターソース 醤油・酢 塩・コンソメ	20.4
			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。
 ※ウィンナー・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。



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