

# 6月 献立表 幼児食

2022年 6月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 水	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え ほうれん草とコーンのコンソメスープ	〇りんごジュース ◎オレンジ、バナナ ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ほうれん草、スイートコーン、りんごジュース、オレンジ、バナナ	米、しらたき、上白糖、すりごま、かたくり粉、ポテト	エネルギー 471kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.9g 塩分 1.1g
2 木	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め かぼちゃのサラダ オレンジ わかめと小松菜のすまし汁	〇野菜ジュース ◎焼きおにぎり ◎牛乳	厚揚げ、豚かたロース、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン、こまつな、しめじ、乾燥わかめ、オレンジ	米、上白糖、ごま油、いりごま	エネルギー 634kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.5g 塩分 1.6g
3 金	大豆とひき肉のキーマカレー 肉団子(和風) コーンフ레이크サラダ パイン缶	〇オレンジジュース ◎ピザトースト ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、トマト、ホールトマト缶、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、パイナップル缶	米、サラダ油、コーンフ레이크、食パン	エネルギー 733kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25.9g 塩分 2.9g
6 月	ごはん 豆腐いりつくねのあんかけ レタス ごぼうとひじきの炒め煮 小松菜と大根の味噌汁	〇りんごジュース ◎ヨーグルト	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、レタス、サラダ菜、ごぼう(さががき)、干しひじき、ミックスベジタブル、こまつな、だいこん、りんごジュース	米、かたくり粉、上白糖、しらたき	エネルギー 385kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.1g 塩分 1.2g
7 火	鶏めし オムレツ きやべつとコーンの甘酢和え ほうれん草とえのきの和風スープ	〇オレンジジュース ◎豆乳ドーナッツ ◎牛乳	鶏もも肉、茨城県産オムレツ、牛乳	まいたけ、にんじん、サラダ菜、キャベツ、スイートコーン、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ	米、上白糖、かたくり粉、豆乳ドーナッツ	エネルギー 555kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.0g 炭水化物 65.0g 塩分 1.2g
8 水	ごはん 鶏肉となすのトマト煮込み 胡瓜とほうれん草の納豆和え たまねぎとにんじんの中華スープ	〇パインジュース ◎牛乳 ◎チーズカレーラスク	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳、粉チーズ	なす、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、ほうれん草、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、パイナップルジュース	米、ツイストマカロニ、オリーブ油、上白糖、かたくり粉、食パン	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.5g 塩分 1.7g
9 木	ごはん 魚の生姜煮 マカロニサラダ けんちん汁 みかん缶	〇グレープジュース ◎あじさいゼリー	赤魚、木綿豆腐、牛乳	しょうが、きゅうり、スイートコーン、だいこん、ごぼう、こまつな、にんじん、長ねぎ、みかん缶、粉寒天	米、上白糖、ツイストマカロニ	エネルギー 428kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.1g 塩分 1.3g
10 金	肉みそうどん 春巻き サラダ菜 ほうれん草とかにかまのナムル	〇野菜ジュース ◎鮭わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、かにかま、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、サラダ菜、ほうれん草	干しうどん、上白糖、かたくり粉、サラダ油、いりごま、ごま油、うるち米	エネルギー 713kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.5g 塩分 4.3g
13 月	ごはん チンジャオロース きやべつと胡瓜とわかめの酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎動物ビスケット(全粒粉) ◎牛乳	豚かたロース、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、たけのこ(水煮)、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、乾燥わかめ、りんごジュース	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま	エネルギー 593kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.8g 塩分 1.6g
14 火	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草とチキンのなめたけ和え にらと卵の中華スープ	〇オレンジジュース ◎かぼちゃ蒸しばん ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、チキンささみ 水煮ほぐし肉、卵、牛乳	長ねぎ、にんじん、スイートコーン、しょうが、ほうれん草、なめたけ、にら、かぼちゃペースト	米、ごま油、かたくり粉	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.9g 塩分 1.6g
15 水	ロールパン 照り焼きハンバーグ サラダ菜 スパゲティサラダ 甘夏缶 ほうれん草とえのきの卵スープ	〇パインジュース ◎ケーキ ◎麦茶	豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、サラダ菜、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、ほうれん草、えのきたけ、乾燥わかめ、なつみかん缶、パイナップルジュース	ロールパン、パン粉、上白糖、スパゲッティ、かたくり粉	エネルギー 675kcal たんぱく質 22.5g 脂質 32.4g 塩分 1.6g
16 木	高野豆腐そぼろご飯 チキンのクリーム煮 小松菜のおかか和え もやしときこのスープ	〇グレープジュース ◎しらすトースト ◎牛乳	高野豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、かつお節、しらす干し、粉チーズ	にんじん、しょうが、たまねぎ、しめじ、こまつな、スイートコーン、もやし、えのきたけ、乾燥わかめ	上白糖、米、カットポテト、食塩不使用バター、かたくり粉、食パン	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.5g 塩分 2.6g
17 金	ごはん 回鍋肉 切り干し大根の煮物 かぼちゃとわかめの味噌汁	〇野菜ジュース ◎野菜ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、切干しいんじん、にんじん、いんげん、かぼちゃ、乾燥わかめ	米、上白糖、かたくり粉、ごま油	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.6g 塩分 1.4g
20 月	ごはん めかじきのカレー揚げ もやしときゅうりのナムル たまねぎとコーンのスープ	〇りんごジュース ◎胚芽ロールパン ◎飲むヨーグルト	かじき、飲むヨーグルト	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、りんごジュース	米、かたくり粉、サラダ油、ごま油、上白糖、胚芽ロールパン	エネルギー 490kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.9g 塩分 1.1g
21 火	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ煮 春雨とチキンのごま酢和え 豆腐と油揚げの味噌汁 みかん缶	〇野菜ジュース ◎ウエハース ◎牛乳	豚もも肉、卵、チキンささみ水煮ほぐし肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ごぼう(さががき)、キャベツ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶	米、上白糖、はるさめ、ごま油	エネルギー 477kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.5g 塩分 1.0g
22 水	ごはん 鮭のフライ タルタルソース ブロッコリーと白滝のサラダ せん切り野菜スープ	〇パインジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鮭のフライ、きな粉、牛乳	レタス、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、だいこん、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、パイナップルジュース	米、サラダ油、しらたき、ツイストマカロニ、上白糖	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.1g 塩分 1.2g
23 木	ごはん 生揚げと野菜の中華煮 ブロッコリーと玉葱のソテー トマトスープ	〇グレープジュース ◎コーンフ레이크 ◎牛乳	厚揚げ、豚かたロース、卵、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、たまねぎ、トマト、レタス	米、上白糖、かたくり粉、コーンフ레이크	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.6g 塩分 2.2g
24 金	お弁当	〇野菜ジュース ◎バナナヨーグルト	プレーンヨーグルト	バナナ		エネルギー 67kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.2g 塩分 0.1g
27 月	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 里芋のそぼろ煮 オレンジ 豆腐とこまつなのすまし汁	〇りんごジュース ◎揚げばん ◎牛乳	豚かたロース、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんにく、しょうが、たいこん、こまつな、オレンジ、りんごジュース	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、さといも、ロールパン、サラダ油、グラニュー糖	エネルギー 621kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.5g 塩分 1.6g
28 火	ひじきの炊込みごはん 鶏の天ぷら ごぼうのきんぴら じゃがいもとわかめの味噌汁	〇オレンジジュース ◎まがりせんべい ◎牛乳	鶏の天ぷら、さつま揚げ、牛乳	干しひじき、ミックスベジタブル、ごぼう(さががき)、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ	米、上白糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも	エネルギー 496kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 塩分 2.8g
29 水	ごはん 松風焼き ポテトサラダ たまねぎときやべつスープ	〇パインジュース ◎b ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、パイナップルジュース	米、いりごま、かたくり粉、上白糖、サラダ油、コーンフ레이크	エネルギー 591kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.6g 塩分 1.5g
30 木	なすと大豆のミートスパゲティ もやしと小松菜の磯辺和え すいか(50g)	〇グレープジュース ◎ツナ昆布おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、スイートコーン、にんにく、こまつな、もやし、刻みのり、すいか、塩昆布	スパゲッティ、食塩不使用バター、小麦粉、上白糖、うるち米	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.1g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です