

6月 献立表 幼児食

2023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③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	その他	
1 木	ごはん 炒り鶏 ポテトサラダ たまねぎとこまつなの味噌汁	〇オレンジジュース ③ビスケット ③牛乳	鶏もも肉、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	米、さといも、油、上白糖	かつおだし、しょうゆ、みりん、ポテトサラダペース、エッグクア、コンソメ、鶏がらだし、オレンジジュース、ころころビスケットポーロ	エネルギー 545kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.2g 塩分 1.2g
2 金	ごはん 焼き魚(鮭) じゃが芋のきんぴら きゃべつときのこのスープ オレンジ	〇りんごジュース ③せんべい ③牛乳	甘塩さけ、さつま揚げ、牛乳	もやし、ピーマン、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、オレンジ	米、じゃがいも、上白糖、ごま油	しょうゆ、みりん、かつおだし、水、りんごジュース、カルシウムせんべい	エネルギー 445kcal たんぱく質 48.5g 脂質 9.8g 塩分 1.0g
5 月	ハリハリそばろご飯 春巻き ブロッコリーのおかかマヨ和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 みかん缶	〇パインジュース ③トマトパン ③牛乳	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	切干しだいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン、たまねぎ、わかめ、みかん缶、トマトジュース、うらごしにんじん	米、上白糖、油、さつまいも、蒸しぼんミックス	しょうゆ、かつおだし、春巻き、エッグクア、みそ、水、パインアップルジュース、カップ8号	エネルギー 688kcal たんぱく質 17.1g 脂質 25.1g 塩分 1.8g
6 火	ごはん 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え 豆腐と小松菜のスープ	〇野菜ジュース ③クラッカーサンド(ジャム) ③牛乳	豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、なめたけ	米、はるさめ、いりごま	焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、めんつゆ、コンソメ、水、野菜ジュース、リッツ、いちごジャム	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.6g 脂質 46.8g 塩分 1.6g
7 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き サラダ菜 厚揚げとひじきの五目煮 根菜汁	〇グレープジュース ③お麩ラスク ③牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、豚ばら肉、牛乳	オレンジマーマレード、サラダ菜、ひじき、にんじん、だいこん	米、上白糖、かたくり粉、しらたき、さつまいも、おつゆ麩、食塩不使用バター、グラニュー糖	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、かつおだし、みりん、みそ、水、グレープジュース	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.0g 塩分 1.0g
8 木	ジャージャー麺 厚焼き卵 もやしと胡瓜の中華サラダ	〇オレンジジュース ③ツナとなめたけのおにぎり ③牛乳	豚ひき肉、厚焼きたまご、チキンささみ水煮ほくし肉、ツナフレーク、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、ひじき、きゅうり、オレンジジュース、なめたけ	中華めん、上白糖、油、かたくり粉、ごま油、米	しょうゆ、鶏がらだし、水、食塩、りんご酢、めんつゆ	エネルギー 580kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.0g 塩分 2.4g
9 金	ハヤシライス 春雨とひじきのサラダ かむかむゼリー	〇りんごジュース ③ウエハース ③牛乳	豚もも肉、スキムミルク、チキンささみ水煮ほくし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ひじき、もやし、きゅうり	米、じゃがいも、食塩不使用バター、はるさめ、上白糖、ごま油	ハヤシルウ、トマトケチャップ、中濃ソース、水、しょうゆ、りんご酢、かむかむゼリー、りんごジュース、麦ファー	エネルギー 621kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.2g 塩分 1.9g
12 月	ごはん チキンカツ レタス ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	〇パインジュース ③きな粉ドーナッツ ③牛乳	木綿豆腐、きな粉、牛乳	レタス、サニーレタス、ほうれんそう、ひじき、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	米、油、上白糖、豆乳ドーナッツ	国産鶏肉チキンかつ、中濃ソース、ごま和えの素、しょうゆ、かつおだし、食塩、水、パインアップルジュース	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.4g 塩分 1.0g
13 火	ごはん 白身魚の生姜煮 里芋と大根のそぼろ煮 豆腐と卵のスープ	〇野菜ジュース ③マシュマロサンド ③牛乳	ひらめ、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	しょうが、にんじん、だいこん、いんげん、ほうれんそう	米、上白糖、さといも、かたくり粉	しょうゆ、みりん、めんつゆ、水、鶏がらだし、中華だし、野菜ジュース、リッツ、マシュマロ	エネルギー 497kcal たんぱく質 23.4g 脂質 45.5g 塩分 1.2g
14 水	ごはん ミートローフ(チーズ) きゃべつとほうれん草の磯和え ブロッコリーのコンソメスープ	〇グレープジュース ③あずき豆乳蒸しぼん ③牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、卵、牛乳、ゆで小豆缶、豆乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、ほうれんそう、刻みのり、なめたけ、ブロッコリー、えのきたけ、わかめ	米、パン粉、油、上白糖、ごま油、蒸しぼんミックス	トマトケチャップ、中濃ソース、水、めんつゆ、コンソメ、鶏がらだし、しょうゆ、グレープジュース	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 塩分 1.9g
15 木	ごはん チンジャオロース もやしのごま酢和え ほうれんそうスープ	〇オレンジジュース ③ヨーグルト ③ビスケット	豚もも肉、ツナフレーク、食物繊維ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、スイートコーン、オレンジジュース	米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま	しょうゆ、みりん、マロニー、鶏がらだし、りんご酢、コンソメ、水、アスパラビスケット	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.4g 脂質 8.9g 塩分 1.3g
16 金	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ オレンジ	〇りんごジュース ③ひじきとそぼろにおにぎり ③牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジ、ひじき	スパゲッティ、油、小麦粉、上白糖、米	豆、デミグラスソース、トマトソース、中濃ソース、コンソメ、食塩、コーンフロスティ、フィンチドレッシング、りんごジュース、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 690kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.5g 塩分 2.2g
19 月	チキンカレーライス 春雨サラダ 甘夏みかん缶	〇パインジュース ③フルーツゼリー ③クラッカー	鶏もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、スイートコーン、なつみかん缶	米、じゃがいも、油、はるさめ	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、エッグクア、パインアップルジュース、オレンジゼリー、リッツ	エネルギー 587kcal たんぱく質 14.4g 脂質 34.7g 塩分 1.7g
20 火	ごはん 豆腐入りつくね ブロッコリーとちくわのごま酢和え なすと油揚げの味噌汁	〇グレープジュース ③マカロニきな粉 ③牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、卵、ちくわ、油揚げ、きな粉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なす	米、上白糖、かたくり粉、いりごま、おつゆ麩、ツイストマカロニ	しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、かつおだし、グレープジュース	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g 塩分 1.3g
21 水	ロールパン 星コロッケ サラダ菜 スパゲティソテー 豆乳スープ ゼリー	〇野菜ジュース ③ケーキ ③麦茶	ベーコン	サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、スイートコーン	ロールパン、コロッケ(星)、油、スパゲッティ	ソース、コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、豆乳でつくったコーンスープ、ミニデザート(青りんご)、野菜ジュース、ケーキ、麦茶	エネルギー 629kcal たんぱく質 15.9g 脂質 26.2g 塩分 1.2g
22 木	ごはん ピーマンふりかけ 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ	〇オレンジジュース ③きな粉ビスケット ③牛乳	かつお節、豚ひき肉、厚揚げ、ツナフレーク、牛乳	ピーマン、いんげん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、こまつな、オレンジジュース	米、いりごま、上白糖、じゃがいも、ごま油、かたくり粉、ツイストマカロニ	しょうゆ、かつおだし、みそ、みりん、水、エッグクア、コンソメ、鶏がらだし、ころころビスケットポーロ	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.4g 塩分 1.8g
23 金	お弁当 お弁当	〇りんごジュース ③カステラポーロ ③牛乳	牛乳			りんごジュース、カステラポーロ	エネルギー 92kcal たんぱく質 5.0g 脂質 5.7g 塩分 0.2g
26 月	ごはん キャバツメンチ レタス ごぼうと白滝の炒り煮 オクラと豆腐のスープ	〇パインジュース ③もち麦とごまのせんべい ③牛乳	キャバツメンチカツ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	レタス、サニーレタス、ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ、オクラ	米、油、しらたき、上白糖、かたくり粉	中濃ソース、かつおだし、しょうゆ、みりん、水、食塩、パインアップルジュース、もち麦とごまのせんべい	エネルギー 481kcal たんぱく質 14.5g 脂質 16.9g 塩分 1.6g
27 火	ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め にらと塩昆布の和え物 大根と麩の味噌汁	〇野菜ジュース ③きな粉むしぼん ③牛乳	豚もも肉、挽きわり納豆、きな粉、豆乳、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、オクラ、塩昆布、だいこん	米、じゃがいも、上白糖、かたくり粉、ごま油、おつゆ麩、蒸しぼんミックス	しょうゆ、みりん、オイスターソース、水、めんつゆ、かむかむ海藻ミックス、みそ、かつおだし、野菜ジュース、カップ 8号	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.5g 塩分 1.9g
28 水	ごはん 松風焼き 切干大根サラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	〇グレープジュース ③いちごムース	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、とうがん、バナナ	米、かたくり粉、上白糖、いりごま、油、ごま油	みそ、しょうゆ、りんご酢、中華だし、鶏がらだし、水、グレープジュース、フルーチェ(いちご)	エネルギー 435kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.6g 塩分 0.8g
29 木	ごはん かじきの南蛮漬け ほうれん草と白滝のごま和え もやしとにらの中華スープ	〇オレンジジュース ③オレンジ、バナナ ③牛乳	かじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、スイートコーン、もやし、にら、オレンジジュース、オレンジ、バナナ	米、かたくり粉、油、上白糖、しらたき	しょうゆ、りんご酢、ごま和えの素、中華だし、鶏がらだし、水	エネルギー 484kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.0g 塩分 1.5g
30 金	ポークカレーライス ブロッコリーのごまマヨネーズ和え パイン缶	〇りんごジュース ③フレッシュトースト ③牛乳	豚もも肉、ツナフレーク、卵、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、パインアップル缶	米、じゃがいも、油、はるさめ、上白糖、すりごま、フランスパン	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、エッグクア、しょうゆ、りんごジュース	エネルギー 641kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.4g 塩分 2.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です