

令和 3年 6月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	火	ごはん 鶏肉の変わり揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(油あげ・大根) くし型トマト	のむヨーグルト 手作りポップコーン パウムクーヘン クッキー	鶏もも肉(皮なし) 花かつお 油あげ,味噌 牛乳(乳児のみ) ジョアマスカット	はいが精米,砂糖 胡麻油,かたくり粉 油,とうもろこし(乾) バター パウムクーヘン	長ねぎ グリーンアスパラガス 人参 大根 トマト	しょう油 酒 だし汁 塩	503 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.4g	371 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.1g
2	水	ごはん 魚のタンドリー風焼き 茹で野菜のマヨネーズ添え 味噌汁(絹豆腐・小松菜) メロン	牛乳 黒糖蒸しパン 100%リンゴジュース ハーベスト	生鮭,プレーンヨーグルト 絹豆腐 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米 油 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	にんにく,スナックえんどう 人参 小松菜 メロン レーズン	ケチャップ,カレー粉 パプリカ,塩 こしょう だし汁 B・P	507 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.2g	417 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.7g
3	木	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 香りしめ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 国産オレンジ	牛乳 マカロニのあべ川 ゼリー	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,砂糖 胡麻油 白胡麻 じゃがいも マカロニ	もやし さやいんげん 人参 玉ねぎ 国産オレンジ	酒 みりん しょう油 塩 だし汁	474 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.3g	395 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.0g
4	金	ロールパン オムレツのミートソースかけ かぼちゃのリヨネーズ 野菜スープ くし型トマト	牛乳 骨太チャーハン パウムクーヘン	卵 牛乳 豚挽肉 桜海老 しらす干し	バター,ロール,油 小麦粉 バター はいが精米 白胡麻	玉ねぎ,かぼちゃ パセリ,人参 もやし,小松菜 トマト 長ねぎ	塩,こしょう ケチャップ 中濃ソース 水 コンソメ	517 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.1g	451 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.4g
5	土	ゆかりおにぎり 生揚げの味噌炒め じゃがいもの磯和え 味噌汁(わかめ・長ねぎ・麩) 国産オレンジ	牛乳 ジャムパン	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,じゃがいも 麩 バター,ロール いちごジャム	人参,玉ねぎ ピーマン,干しいたけ 青のり,生わかめ 長ねぎ 国産オレンジ	ゆかり しょう油 塩 だし汁	526 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.9g	438 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.7g
7	月	ごはん 豚肉の韓国風焼き 拌三絲 清汁(えのきだけ・オクラ) くし型トマト	牛乳 チキンライス 100%リンゴジュース ハーベスト	豚もも肉 牛乳 鶏ささ身肉	はいが精米,胡麻油 砂糖 白胡麻 油 春雨(でんぷん)	にんにく,人参 きゅうり,えのきだけ オクラ,トマト 玉ねぎ 冷凍グリーンピース	酒,しょう油 酢,塩 だし汁,ケチャップ 水,コンソメ こしょう	483 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.7g	388 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.8g
8	火	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 雷汁 メロン	牛乳 スティックパン ヨーグルト	鯖 絹豆腐 牛乳	はいが精米 砂糖 油 白胡麻 スティックパン	ごぼう,人参 糸こんにゃく さやえんどう かぶ,かぶ(葉) メロン	だし汁 しょう油 みりん 酒 塩	499 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.6g	421 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.0g
9	水	五目うどん ツナ入り卵焼き 野菜の旨煮 国産オレンジ	牛乳 米粉ポテトスコーン ゼリー	鶏もも肉(皮なし),油あげ 卵 まぐろ油漬け缶 牛乳 豆乳,味噌	乾麺 砂糖 油 白胡麻 スティックパン	長ねぎ,人参 ほうれん草,玉ねぎ 茹たけのこ,干しいたけ さやえんどう,切干し大根 国産オレンジ	だし汁 みりん しょう油 塩 B・P	475 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.3g	404 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.4g
10	木	はちみつサンド 米粉豆乳グラタン チンゲン菜のソテー キャベツスープ	牛乳 茹そば豆 ごまじやこおにぎり チーズ ルヴァン	鶏むね肉(皮なし) 豆乳 ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ	食パン,はちみつ 油,上新粉 マッシュポテトフレーク はいが精米 胡麻油,白胡麻	玉ねぎ,マッシュルーム(白) かぼちゃ,パセリ チンゲン菜,人参 キャベツ,ホールコーン缶 そば豆(さや入り)	コンソメ 塩 こしょう 水 しょう油	491 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.0g	442 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g
11	金	カレー(ライス) 青菜としらすのサラダ	牛乳 あじさい羹 クラッカー パウムクーヘン	豚もも肉 スキムミルク しらす干し 牛乳	はいが精米,じゃがいも 油,バター 小麦粉,白胡麻 砂糖 ルヴァン	人参,玉ねぎ 小松菜 粉寒天 100%りんご果汁 100%ぶどう果汁	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	525 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.0g	448 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 20.1g
12	土	ごはん ポーピカタ キャベツの和え物 味噌汁(麩・ほうれん草) 国産オレンジ	りんご果汁 コーンフレークの ヨーグルトがけ	豚もも肉 卵 味噌 プレーンヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 油,胡麻油 砂糖,麩 いちごジャム コーンフレーク	キャベツ,さやいんげん 人参 ほうれん草 100%りんご果汁 国産オレンジ	塩,こしょう ケチャップ しょう油 みりん だし汁	502 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.2g	392 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.3g
14	月	ごはん 豆腐の松風焼き 切干し大根の和え物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 インディアンズパゲティ ヨーグルト	絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 ロースハム	はいが精米,砂糖 パン粉 油 白胡麻 スパゲティ	長ねぎ,人参 切干し大根,きゅうり もやし,かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン	塩,酢 しょう油 だし汁 カレー粉 こしょう	506 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.6g	421 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g
16	水	ごはん レバーの焼き肉 ひじきのサラダ 味噌汁(生あげ・もやし) すいか	牛乳 なめらか水羊羹 揚げせんべい チーズ ルヴァン	豚レバー 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 油 マヨネーズ こしあん 歌舞伎揚げ	生姜汁,玉ねぎ にんにく,干ひじき 人参,ホールコーン缶 もやし,すいか 粉寒天	しょう油,みりん 塩 こしょう だし汁 水	499 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.4g	410 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.6g
29	火	ごはん 揚げこうやの照りマヨ いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁(じゃがいも・えのきだけ・ほうれん草) くし型トマト	牛乳 ロールカステラ ソフトサラダ	凍り豆腐 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 マヨネーズ,かたくり粉 油,白胡麻 じゃがいも ロールカステラ	生姜汁,さやいんげん 人参 えのきだけ ほうれん草 トマト	だし汁 しょう油 みりん 酒	494 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.8g	411 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.9g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。