

令和 3年 6月

予定献立表(一般)

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	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vari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	鶏もも肉(皮なし) 花かつお 油あげ、味噌 牛乳(乳児のみ) ジオアマスカット	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	生乳、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 パブリカ、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 香りとえ 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	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 かぼちゃのリョネーズ 野菜スープ くし型トマト	牛乳 骨太チャーハン	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
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	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	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 (幼児)味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 国産オレンジ	牛乳 米粉ポテトスコーン	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 じゃがいも 上新粉	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 茹そら豆 ごまじゃこおにぎり	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 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 そら豆(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	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
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 インディアンズバゲティ	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	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	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
参考 献立		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	生あげ 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
参考 献立		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

※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を目安量としています。

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。