

2023年06月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時朝・昼食追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時朝・昼食追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	♪ひまわり試食♪ バナ スバゲティナポリタン 手羽中の照り焼き 温野菜(にんじん) 野菜スープ 果物(キウイ)	牛乳 なめだけご飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ) かんぱん	米 スパゲティ じゃがいも 油 砂糖 かんぱん	牛乳 鶏手羽肉 ベーコン ツナ缶 ウインナー 鶏もも肉	オレンジ たまねぎ にんじん キウイフルーツ なめだけ キャベツ ビーマン トマトピューレ コーン マッシュルーム きゅうり しめじ いんげん ハセリ	牛乳	17	土	♪れんげの懇談♪ 中華どんぶり わかめとツナの酢の物 果物(バナナアップル)	牛乳 手作りラスク 温野菜(にんじん) 果物(オレンジ)	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 えび ツナ缶 ちくわ カットわかめ	はくさい バイナップル たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ オレンジ	牛乳
2	金	雑穀ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のしもん煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物(バナナアップル)	牛乳 オレンジ寒天 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米 さつま芋 パン グラニュー糖 砂糖 はるさめ 油 雑穀	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 赤みそ いりこ かんてん	オレンジジュース キャベツ バナナアップル チンゲンサイ 赤ビーマン たまねぎ ごぼう にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが レモン	牛乳	19	月	雑穀ご飯 華風スープ 厚揚げとかぼちゃの煮物 果物(キウイ)	牛乳 バナナケーキ 温野菜(きゅうり) チーズ	米 小麦粉 グラニュー糖 バター はるさめ 雑穀 砂糖 片栗粉 すりごま	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 納豆 卵 スキムミルク あおのり チーズ	かぼちゃ キウイフルーツ たまねぎ はくさい バナナ きゅうり えだまめ(冷凍) にんじん ねぎ	牛乳
3	土	♪つくしの懇談♪ パン にゅうめん 磯辺和え 果物(オレンジ)	牛乳 いりこ菜飯 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	パン 米 干しとうめん 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	バナナ ほうれんそう オレンジ キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん きゅうり コーン ねぎ しいたけ	牛乳	20	火	♪お誕生日会♪ わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 干草和え もずく汁 果物(メロン)	牛乳 クールゼリー 温野菜(いんげん) パン いりこ	米 パン 油 片栗粉 小麦粉 すりごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みかんレトルト キャベツ メロン ほうれんそう にんじん えのきたけ いんげん ねぎ しょうが	牛乳	
5	月	雑穀ご飯 豚汁 高野豆腐の卵とじ 温野菜(きゅうり) 一食納豆 果物(オレンジ)	牛乳 ストロークッキー 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 小麦粉 卵 豚肉 みそ 糸こんにゃく コンフレーク 雑穀 油 すりごま	牛乳 納豆 木綿豆腐 卵 豚肉 みそ 高野豆腐 バター 鶏ひき肉 油揚げ あおのり	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ だいこん たけのこ (ゆで) きゅうり ごぼう 干しぶどう いんげん ねぎ	牛乳	21	水	ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 果物(バナナアップル)	牛乳 ホットドック 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米 パン 砂糖	牛乳 だい ウインナー 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ しらす干し 油揚げ	バナナアップル ほうれんそう キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	牛乳
6	火	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 トマト 魚そうめん汁 果物(バナナアップル)	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜(ごぼう) 果物(オレンジ) こんぶ	米 くす粉 砂糖 黒砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 スキムミルク 生わかめ きな粉 こんぶ のり	かぼちゃ バイナップル オレンジ ほうれんそう トマト ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ しょうが かんぱん のり	牛乳	22	木	パン ちゃんぽん 鶏レバーの煮物 温野菜(にんじん) 果物(すいか)	牛乳 牛じゃこライス 温野菜(ごぼう) 果物(オレンジ) かんぱん	パン 米 ゆで中華めん 油 砂糖 ごま かんぱん	牛乳 鶏レバー 豚肉 牛肉 かまぼこ しらす干し	すいか たまねぎ キャベツ にんじん もやし ごぼう コーン えだまめ(冷凍) いんげん ねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 かぼちゃ
7	水	♪ひまわり試食♪ 雑穀ご飯 魚のかば焼き 花かつお和え みそ汁 果物(メロン)	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米 食パン じゃがいも 油 雑穀 片栗粉 小麦粉 砂糖 すりごま	牛乳 いわし 木綿豆腐 生わかめ みそ 油揚げ かつお節	バナナ きゅうり メロン キャベツ たまねぎ だいこん (たくあん) にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳	23	金	雑穀ご飯 肉じゃが ししゃも みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 マカロニきなこ 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ) いりこ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 糸こんにゃく 雑穀 油	牛乳 ししゃも 牛肉 木綿豆腐 みそ 生わかめ きな粉 油揚げ いりこ だい	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん きゅうり えのきたけ いんげん ねぎ	飲むヨーグルト
8	木	ピタパン チリコンカン 切り干し大根のサラダ ホタテのスープ 果物(キウイ)	牛乳 じゃこチーズご飯 温野菜(にんじん) 果物(オレンジ) かんぱん	米 ピタパン じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 砂糖 かんぱん	牛乳 豚ひき肉 だしす水煮 卵 ほたて缶 ツナ缶 しらす干し あおのり チサダ用チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キウイフルーツ えのきたけ コーン 切り干しだいこん ねぎ オレンジ	飲むヨーグルト	24	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ひじきご飯 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	ゆで中華めん 米 パン 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵生 わかめ ベーコン かまぼこ しらす干し かつお節 あおのり ひじき	バナナ たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん もやし いんげん ねぎ	牛乳
9	金	♪ひまわり試食♪ 雑穀ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 粉ふきいも(青のり) みそ汁 果物(バナナアップル)	牛乳 ツナパン 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ) いりこ	米 じゃがいも ホットケーキ粉 マヨネーズ 雑穀 砂糖 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ツナ缶 みそ 卵 油揚げ いりこ あおのり	バナナアップル バナナ たまねぎ キャベツ きゅうり いんげん にんじん えのきたけ ねぎ ハセリ しょうが	牛乳	26	月	雑穀ご飯 八珍豆腐 ナムル じゃがいもの甘辛煮 果物(バナナアップル)	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ)	米 じゃがいも 白玉粉 砂糖 油 雑穀 片栗粉 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚肉 粉チーズ 卵 ハム しらす干し	バナナアップル きゅうり にら たまねぎ にんじん たけのこ (ゆで) もやし ねぎ 干しいたけ オレンジ	牛乳
10	土	♪ぶどう・りんご・みかんの懇談♪ 親子丼 キャベツの中華和え 果物(オレンジ)	牛乳 ホットケーキ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ しらす干し カットわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり みつば	牛乳	27	火	カレーライス トマトサラダ ヨーグルト 果物(メロン)	牛乳 ★豆乳ももゼリー 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米 じゃがいも パン マヨネーズ 砂糖 雑穀 油	牛乳 豆乳 牛肉 ヨーグルト(無糖) いりこ かんてん	たまねぎ もも汁 もも汁 ユース メロン きゅうり にんじん トマト ごぼう コーン えだまめ(冷凍)	牛乳
12	月	♪ひまわり試食♪ 雑穀ご飯 鯛汁 豚肉の柳川風煮物 チーズ巻き揚げ 果物(メロン)	牛乳 抹茶蒸パン 温野菜(きゅうり) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 きょうざの皮 油 雑穀 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 豆腐 卵 豚肉 チーズ みそ こんぶ(だし用)	バナナ メロン はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	牛乳	28	水	雑穀ご飯 アジのマリネ 温野菜(いんげん) みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 じゃこトースト 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 食パン 油 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 雑穀 砂糖	牛乳 あじ 木綿豆腐 みそ しらす干し 粉チーズ あおのり 油揚げ たい	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり なす にんじん えのきたけ 赤ビーマン 黄ピーマン レモン いんげん ねぎ	牛乳 鶏レバー
13	火	ハヤシライス フレンチサラダ 温野菜(いんげん) 果物(キウイ)	牛乳 あじさい寒天 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米 パン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト(無糖) 牛肉 いりこ かんてん	ぶどうジュース たまねぎ キャベツ きゅうり トマト キウイフルーツ にんじん みかん缶 ごぼう マッシュルーム しめじ ビーマン いんげん	牛乳	29	木	パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物(オレンジ)	牛乳 なっとく丼 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ) かんぱん	パン 米 パリパリ麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖 かんぱん	牛乳 がんもどき えび 挽きわり納豆 牛きゅう 豚肉 かまぼこ	すいか はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ (ゆで) きゅうり えだまめ(冷凍) いんげん ねぎ 干しいたけ オレンジ	牛乳
14	水	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 みそ汁 果物(オレンジ)	牛乳 きなこドーナツ 温野菜(にんじん) 果物(バナナ)	米 ホットケーキ粉 糸こんにゃく さつま芋 油 砂糖 雑穀	牛乳 さけ 絹ごし豆腐 だしす水煮 牛肉 みそ きな粉 油揚げ ひじき	バナナ オレンジ たまねぎ にんじん なす えのきたけ ごぼう いんげん ねぎ	牛乳	30	金	雑穀ご飯 鶏ごぼうのつくね マカロニサラダ みそ汁 果物(キウイ)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 温野菜(にんじん) 果物(バナナ) いりこ	米 ホットケーキ粉 マカロニ マヨネーズ 雑穀 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ ハム 卵 油揚げ いりこ ひじき	バナナ きゅうり キウイフルーツ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ ごぼう えのきたけ コーン 干しぶどう ねぎ	牛乳
15	木	ハン 肉うどん ゆで鶏といんげんの和え物 トマト 果物(バナナアップル)	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜(きゅうり) 果物(オレンジ) かんぱん	パン 米 干しうどん ねりごま 砂糖 ごま油 かんぱん	牛乳 牛肉 鶏ささ身 さけ かまぼこ スキムミルク カットわかめ	バナナアップル きゅうり たまねぎ いんげん にんじん ねぎ オレンジ トマト	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 545kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.6g	鉄 2.3mg カルシウム 229mg ビタミンC 32mg	塩分 1.8g 食物繊維 4.1g			
16	金	♪ひまわり試食♪ 雑穀ご飯 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ みそ汁 果物(すいか)	牛乳 手作りプリン 温野菜(ごぼう) パン いりこ	米 パン じゃがいも マーマレード マヨネーズ 雑穀 砂糖	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 生わかめ みそ ハム 油揚げ いりこ	すいか キャベツ きゅうり いちご たまねぎ ごぼう コーン えのきたけ にんじん レモン ねぎ	牛乳	※今月より雑穀ご飯を提供します。 ※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。 ★は新メニューです。 ※都合により献立が一部変更になることがあります。							

