

## 6月 献立表 幼児食

2024年 6月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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	
3月	ごはん かじきの煮付け 豚ひき肉と春雨の炒め物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎ケーク・サレ ◎牛乳(pm)	めかじき、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	にんじん、にら、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、ブロッコリー	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油、いりごま、薄力粉、サラダ油	エネルギー 549kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 炭水化物 71.2g 塩分 3.0g
4火	たぬきうどん 野菜サラダ バナナ	◎牛乳(am) ◎たまごサンド ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、なると、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、レタス、きゅうり、ブロッコリー、バナナ	うどん、天ぷら粉、炒め油、じゃがいも、サラダ油、コッペパン、上白糖	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.0g 炭水化物 65.5g 塩分 3.2g
5水	ピビンバ丼 トマト チンゲン菜の中華和え 中華スープ	◎牛乳(am) ◎オレンジ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、かぶ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、いりごま、かたくり粉	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.6g 炭水化物 79.6g 塩分 2.6g
6木	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め マカロニサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ入りホットケーキ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、りょくとうもやし、万能ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油、メーブルシロップ	エネルギー 630kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.3g 炭水化物 88.2g 塩分 2.3g
7金	わかめごはん たまご焼き 小松菜のごま和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、だいこん、なめこ、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、すりごま、釜焼きふ、有塩バター	エネルギー 470kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.4g 炭水化物 61.5g 塩分 2.2g
8土	カレーライス スープ	◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.6g 炭水化物 82.9g 塩分 2.5g
10月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎マーブルケーキ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、ふなしめじ、にんじん、かぶ	うるち米、上白糖、炒め油、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.0g 炭水化物 72.2g 塩分 2.3g
11火	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎フライドポテト ◎牛乳(pm)	さば、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、たまねぎ、だいこん	うるち米、いりごま、上白糖、釜焼きふ、じゃがいも、揚げ油	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.4g 炭水化物 67.6g 塩分 2.3g
12水	ごはん 鶏肉のレモンソース 五色和え コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎ウエハース ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、かにかま、削り節、牛乳	レモン、こまつな、りょくとうもやし、ふなしめじ、コーン缶、キャベツ、にんじん、さやいんげん、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.4g 炭水化物 73.6g 塩分 1.8g
13木	ごはん 麻婆豆腐 じゃこサラダ 中華スープ	◎牛乳(am) ◎人参ケーキ ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす、牛乳、卵	長ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、万能ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、オレンジジュース	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、サラダ油、薄力粉、食塩不使用バター	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.5g 炭水化物 76.5g 塩分 2.5g
14金	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとかにかまの酢の物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎牛乳(pm) ◎ビスケット	豚かた肉、焼き豆腐、なると、かにかま、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、えのきたけ、こまつな、バナナ	うるち米、しらす、上白糖、いりごま、じゃがいも	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.3g 炭水化物 80.5g 塩分 2.5g
15土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
17月	ごはん 松風焼き 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、油揚げ、なると、かつお節、コンデンスミルク	長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ふなしめじ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、マーガリン、薄力粉	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.1g 炭水化物 79.9g 塩分 2.3g
18火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ツナ缶、厚揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ、ビザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、ブロッコリー、レタス、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも、上白糖、炒め油、食パン	エネルギー 554kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.0g 炭水化物 76.6g 塩分 2.8g
19水	ごはん 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら すまし汁	◎牛乳(am) ◎ストーンクッキー ◎オレンジ ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、牛乳、卵	ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、だいこん、ふなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、板こんにゃく、ごま油、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.6g 炭水化物 80.2g 塩分 2.0g
20木	ごはん 肉野菜炒め きゅうりの昆布和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎マラーカオ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳、液卵、コンデンスミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、塩昆布、カットわかめ	うるち米、炒め油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、サラダ油	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g 炭水化物 72.7g 塩分 1.9g
21金	<b>お楽しみ献立</b>					エネルギー 570kcal たんぱく質 21.6g 脂質 29.2g 炭水化物 63.2g 塩分 3.1g
22土	カレーライス スープ	◎バナナ ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.7g 炭水化物 86.0g 塩分 2.4g
24月	ごはん スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー 納豆	◎牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、エリンギ、にんじん、りょくとうもやし、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、炒め油、有塩バター、マカロニ、上白糖	エネルギー 679kcal たんぱく質 31.1g 脂質 30.5g 炭水化物 79.0g 塩分 1.9g
25火	ごはん 豚肉ときのこのソテー もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎ボンデケージョ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳、豆乳、プロセステーズ	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげん、黄ピーマン、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、だいこん、コーン缶	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、白玉粉、サラダ油	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.8g 炭水化物 68.4g 塩分 2.5g
26水	ミートソースパゲッティ チーズと野菜の和え物 オレンジ コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎あおさ(たぬき)のおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、大豆、プロセステーズ、牛乳、しらす	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ、コーン缶、チンゲンサイ、ふなしめじ、あおのり	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、サラダ油、うるち米、天ぷら粉	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.2g 炭水化物 87.1g 塩分 2.4g
27木	豚丼 キャベツの梅おかか和え 粉ふき芋 みそ汁	◎牛乳(am) ◎メロンパンクッキー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、牛乳、卵	たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、梅漬、こまつな、だいこん	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、グラニュー糖	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.5g 炭水化物 75.2g 塩分 2.9g
28金	ごはん たらの野菜あんかけ カニ風味サラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	すげとらだら、かにかま、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.9g 炭水化物 83.1g 塩分 2.1g
29土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎牛乳(pm) ◎ビスケット	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g