



令和3年6月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
01 火	17 木	昼食 御飯 みそ汁 肉じゃが インゲンのおかか和え オレンジ	米 じゃが芋、しらたき、油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、みそ 豚肉 ハム、かつお節	なめこ、ねぎ 玉葱、人参、絹さや キャベツ、いんげん、人参、コーン オレンジ	エネルギー 556KCal たんぱく質 17.7g 脂 質 16.7g カルシウム 223mg
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳		
02 水	29 火	昼食 ロールパン 肉団子のクリームシチュー マカロニサラダ りんご	ロールパン じゃが芋、クリームシチューの素、油 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、肉団子 ツナ缶	玉葱、人参 きゅうり、人参 りんご	エネルギー 639KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 20.6g カルシウム 265mg
		午後おやつ 飲むヨーグルト ココアクッキー	飲むヨーグルト 小麦粉、砂糖、ココア	飲むヨーグルト バター、卵(黄)		
03 木	16 水	昼食 肉みそうどん トマトスープ もやしとわかめのナムル バナナ	うどん、片栗粉、油、砂糖 ごま、ごま油	豚挽肉、みそ 卵 ハム、わかめ	玉葱、人参、ピーマン、しいたけ トマト、レタス、玉葱 もやし、人参 バナナ	エネルギー 496KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 18.7g カルシウム 206mg
		午後おやつ 牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも、油	牛乳		
04 金	虫 菌 予 防 給 食	昼食 ひじきご飯 みそ汁 ちくわ磯辺揚げ(ブロックリー・トマト) フルーツポンチ	米 油、小麦粉	豚挽肉、油揚げ、ひじき みそ ちくわ、あおのり	人参 ほうれん草、人参 ブロッコリー、ミニトマト バナナ、りんご、もも缶、パイン缶、みかん缶	エネルギー 567Cal たんぱく質 22.8g 脂 質 17.2g カルシウム 274mg
		午後おやつ 牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン	牛乳		
07 月	25 金	昼食 御飯 スープ(わかめ・コーン) 鶏肉のケチャップ煮 小松菜とツナのごま和え オレンジ	米 油、小麦粉、砂糖 ごま	わかめ 鶏もも肉 ツナ缶	コーン 玉葱、しいたけ、ピーマン 小松菜、人参 オレンジ	エネルギー 501KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 14.1g カルシウム 255mg
		午後おやつ 牛乳 さつま芋チップ	牛乳 さつまいも	牛乳		
08 火	18 金	昼食 まるパン キャロットスープ 鮭のフライ 大根サラダ パイン缶	まるパン すりごま、砂糖	鮭フライ かにかま	人参、玉葱 大根、きゅうり、黄ピーマン、人参 パイン缶	エネルギー 483KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 15.6g カルシウム 221mg
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳		
09 水	21 月	昼食 御飯 みそ汁 カレイの煮つけ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	米 砂糖 マヨネーズ	みそ、油揚げ かれい 魚肉ソーセージ	キャベツ、人参 しょうが ブロッコリー、人参、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 558KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 18.1g カルシウム 191mg
		午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳		
10 木	28 月	昼食 醤油ラーメン 春巻き ほうれん草とささみの和え物 バナナ	中華めん、油 油 砂糖	豚肉 春巻き 鶏ささ身	もやし、にら、人参、コーン ほうれん草、人参 バナナ	エネルギー 509KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 12.6g カルシウム 79mg
		午後おやつ お茶・麦茶 さけわかめおにぎり	米 さけわかめの素	さけわかめの素		
11 金	22 火	昼食 カレーライス 麩のすまし汁 コールスローサラダ ストロベリーゼリー	米、じゃが芋、カレーライスのルー、油 焼ふ 油、砂糖	豚挽肉 ストロベリーペリーの素	玉葱、人参、しょうが、にんにく えのき、ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、コーン	エネルギー 559KCal たんぱく質 16.3g 脂 質 18.0g カルシウム 226mg
		午後おやつ 牛乳 シュークリーム	牛乳 シュークリーム	牛乳 シュークリーム		
14 月	30 水	昼食 御飯 みそ汁 チキンカツ 小松菜とじゃこのさつと煮 洋なし缶	米 じゃが芋 油	みそ チキンカツ しらす干し	人参、ねぎ 小松菜、人参、コーン 洋なし缶	エネルギー 530KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 13.4g カルシウム 220mg
		午後おやつ 牛乳 キャロットゼリー	牛乳 砂糖	牛乳 粉寒天	人参、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁	
15 火	24 木	昼食 御飯 すまし汁 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜) ポテトサラダ もも缶	米 花麩 ごま油 じゃが芋、マヨネーズ	わかめ メルルーサ 魚肉ソーセージ	人参 チンゲン菜、えのき、ねぎ、しょうが きゅうり、人参 もも缶	エネルギー 424KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 10.8g カルシウム 180mg
		午後おやつ 野菜ジュース バリバリチーズ ウエハース	野菜ジュース バリバリチーズ ウエハース	スライスチーズ ウエハース	野菜ジュース	
23 水	お 誕 生 日 給 食	昼食 チキンライス 野菜スープ カリフラワーのサラダ バナナ	米、油 マヨネーズ、フレンチドレッシング	鶏もも肉 ベーコン	玉葱、人参 キャベツ、人参 ブロッコリー、カリフラワー、人参 バナナ	エネルギー 619KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 20.9g カルシウム 230mg
		午後おやつ ジョア ケーキ	ジョア 砂糖、小麦粉	ジョア 卵、牛乳、バター、生クリーム		

※おやつ 6月26日(土) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。