

令和3年6月献立表(未満児)

| 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 435KCal たんぱく質 13.5g 脂 質 13.6g カルシウム 175mg |
| | | 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 432KCal たんぱく質 9.9g 脂 質 11.6g カルシウム 165mg |
| | | 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 365KCal たんぱく質 13.1g 脂 質 14.1g カルシウム 160mg |
| | | 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(ブロッコリー・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 439Cal たんぱく質 18.0g 脂 質 13.9g カルシウム 236mg |
| | | 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 394KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 11.4g カルシウム 226mg |
| | | 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 372KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 11.9g カルシウム 173mg |
| | | 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 カレーの煮つけ 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 444KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 15.4g カルシウム 150mg |
| | | 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 372KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 9.2g カルシウム 56mg |
| | | 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 | | | |
| 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 | 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 403KCal たんぱく質 11.7g 脂 質 13.1g カルシウム 162mg |
| | | 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 432KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 10.3g カルシウム 199mg |
| | | 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 318KCal たんぱく質 14.1g 脂 質 8.8g カルシウム 156mg |
| | | 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 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 521KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 17.3g カルシウム 215mg |
| | | 午後おやつ | ジョア ケーキ | 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。