



令和4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		
1 水	17 金	昼食	ロールパン ポークシチュー マカロニサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	豚肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、にんじん もも缶	エネルギー 647KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 29.0g カルシウム 193mg
		午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵		
2 木	16 木	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とツナのごま和え オレンジ	米 砂糖 ごま	豆腐、みそ 鶏肉 ツナ	なめこ、ねぎ しょうが こまつな、にんじん オレンジ	エネルギー 511KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 18.9g カルシウム 273mg
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
3 金	☆ 虫 菌 予 防 給 食 ☆	昼食	ひじき御飯 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 枝豆の白和え フルーツポンチ	米 焼ふ 油、小麦粉 すりごま	豚肉、油揚げ みそ ちくわ、卵 豆腐	にんじん、ひじき ほうれんそう あおのり にんじん、コーン、えだまめ バナナ、みかん缶、もも缶、パイ	エネルギー 585KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 21.4g カルシウム 361mg
		午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
6 月	23 木	昼食	肉みそうどん スープ ほうれん草とささみの和え物 ストロベリーゼリー	ゆでうどん、片栗粉、油、砂糖 砂糖	豚肉、みそ 鶏ささみ ストロベリーゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ コーン、わかめ ほうれんそう、にんじん	エネルギー 396KCal たんぱく質 13.1g 脂 質 12.5g カルシウム 50mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 フライドポテト	じゃがいも			
7 火	20 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 インゲンのおかか和え みかん缶	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖	みそ、油揚げ 鶏肉 ハム、かつお節	かぼちゃ たまねぎ、しいたけ、ピーマン キャベツ、いんげん、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 632KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 22.5g カルシウム 197mg
		午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳		
8 水	21 火	昼食	御飯 スープ 鮭フライ 大根サラダ パイ缶	米 油 すりごま、砂糖	さけフライ かにかまぼこ	にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん パイ缶	エネルギー 551KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 12.9g カルシウム 208mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
9 木	24 金	昼食	醤油ラーメン 餃子 もやしとわかめのナムル 洋なし缶	生中華めん ごま、ごま油	豚肉 餃子 ハム	にんじん、コーン、キャベツ もやし、にんじん、わかめ 洋なし缶	エネルギー 481KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 11.2g カルシウム 83mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 さけわかめおにぎり	米	さけわかめごはんの素		
10 金	28 火	昼食	御飯 みそ汁 さわらのみそ照り焼き 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 さわら、みそ ベーコン	キャベツ、にんじん、 しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 595KCal たんぱく質 21.2g 脂 質 21.6g カルシウム 181mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(黄桃)	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 牛乳、卵	もも缶	
13 月	30 木	昼食	ふりかけごはん(たまご) 豆腐すまし汁 かじきの煮つけ ポテトサラダ もも缶	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	たまごふりかけ 豆腐 かじき 魚肉ソーセージ	にんじん、わかめ しょうが きゅうり、にんじん もも缶	エネルギー 449KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 12.6g カルシウム 184mg
		午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース(パニラ)	ウエハース(パニラ)	スライスチーズ	野菜ジュース	
14 火	29 水	昼食	御飯 みそ汁 チキンカツ 小松菜としらすのさつと煮 バナナ	米 じゃがいも 油	みそ チキンカツ しらす	にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 522KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 13.3g カルシウム 217mg
		午後おやつ	牛乳 キャラットゼリー(寒天)	砂糖	牛乳	にんじん、野菜ジュース、粉寒天	
15 水	27 月	昼食	カレーライス ミートボール コールスローサラダ 青りんごゼリー	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 砂糖、マヨネーズ	豚肉 ミートボール	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	エネルギー 577KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 21.9g カルシウム 227mg
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
22 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 もも缶	米、油 フレンチドレッシング	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、えのき ブロッコリー、カリフラワー、にんじん もも缶	エネルギー 640KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 20.9g カルシウム 430mg
		午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 6月18日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。