



令和5年6月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 木	16 金	昼食	ロールパン ポークチュー ナゲット ブロッコリーサラダ みかん缶	ロールパン じゃがいも、砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 ナゲット ベーコン	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、人参、コーン みかん缶	エネルギー 675kCal たんぱく質 21.1g 脂 質 26.0g カルシウム 76mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 焼きおにぎり	米			
2 金	☆ 虫 菌 予 防 給 食 ☆	昼食	ひじき御飯 みそ汁 鶏肉の磯部揚げ 大根サラダ カットゼリー(サイダー)	米 焼き麩 油、小麦粉 天かす	豚肉、油揚げ みそ 鶏肉	人参、ひじき 玉葱 あおのり 大根、きゅうり、人参 ゼリー(サイダー)	エネルギー 480kCal たんぱく質 21.6g 脂 質 13.7g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.1mg
		午後おやつ	牛乳 アスバラビスケット	アスバラビスケット	牛乳		
5 月	21 水	昼食	御飯 みそ汁 赤魚の煮つけ キャベツのツナサラダ バナナ	米 砂糖 和風ドレッシング	豆腐、みそ 赤魚 ツナ	ねぎ しょうが キャベツ、人参 バナナ	エネルギー 585kCal たんぱく質 22.2g 脂 質 11.9g カルシウム 210mg 食塩相当量 1.4mg
		午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
6 火	22 木	昼食	カレーライス メンチカツ ブロッコリーの三色サラダ 洋なし缶	米、じゃが芋 フレンチドレッシング	豚肉 メンチカツ ハム	玉葱、人参、しょうが、にんにく ブロッコリー、人参、コーン 洋なし缶	エネルギー 598kCal たんぱく質 21.3g 脂 質 17.4g カルシウム 61mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 やわらかおかし(きなこ)	きなこおかし			
7 水	20 火	昼食	ミートスパゲッティ コンソメスープ 小松菜の和え物 白桃缶	スパゲッティ	豚肉 かつお節	玉葱、人参 えのき、玉葱 小松菜、人参 白桃缶	エネルギー 439kCal たんぱく質 16.8g 脂 質 11.5g カルシウム 221mg 食塩相当量 1.7mg
		午後おやつ	牛乳 ストロベリーゼリー		牛乳	ストロベリーゼリーの素	
8 木	19 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のマーメレード焼き にんじんシリシリ りんご缶	米 油 すりごま	みそ、油揚げ 鶏肉 卵、ツナ	キャベツ マーメレード 人参 りんご缶	エネルギー 503kCal たんぱく質 19.2g 脂 質 12.7g カルシウム 49mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
9 金	26 月	昼食	御飯 すまし汁 ハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	米 砂糖、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ	かまぼこ ハンバーグ 魚肉ソーセージ	玉葱 きゅうり、人参 オレンジ	エネルギー 623kCal たんぱく質 20.1g 脂 質 24.3g カルシウム 162mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)	牛乳		
12 月	29 木	昼食	醤油ラーメン 餃子 きゅうりの和え物 パイン缶	ラーメン	豚肉 餃子 しらす	もやし、人参 きゅうり、人参、わかめ パイン缶	エネルギー 588kCal たんぱく質 19.3g 脂 質 20.7g カルシウム 186mg 食塩相当量 2.5mg
		午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ	やわらかサブレ	牛乳		
13 火	23 金	昼食	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草のなめ茸和え みかんヨーグルト	米 焼き麩 すりごま、砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉、みそ ヨーグルト	ねぎ ほうれん草、なめ茸、人参 みかん缶	エネルギー 451kCal たんぱく質 19.1g 脂 質 11.5g カルシウム 235mg 食塩相当量 1.8mg
		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		
14 水	30 金	昼食	御飯 みそ汁 春巻 豆腐の煮物 フルーツカクテル缶	米 油 砂糖	みそ、卵 春巻 さつま揚げ、豆腐	あさつき 人参、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶	エネルギー 534kCal たんぱく質 17.3g 脂 質 11.5g カルシウム 88mg 食塩相当量 2.0mg
		午後おやつ	野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
15 木	27 火	昼食	ふりかけ御飯(おかか) すまし汁 さわらのみそ照り焼き 春雨サラダ もも缶	米 砂糖 春雨	おかかふりかけ さわら、みそ ハム	白菜、人参 しょうが きゅうり、人参 黄桃缶	エネルギー 567kCal たんぱく質 22.8g 脂 質 17.9g カルシウム 220mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ 青りんごゼリー	米 マヨネーズ	みそ、油揚げ 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー、カリフラワー、人参 青りんごゼリーの素	エネルギー 668kCal たんぱく質 20.0g 脂 質 19.6g カルシウム 337mg 食塩相当量 1.4mg
		午後おやつ	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア 生クリーム		

※おやつ 6/17(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。

