

6月 献立表 幼児食

2023年 6月

東生野愛育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	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	その他	
1 木	①ミートスパゲッティ ②スープ(キャベツ・豆腐) りんご(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・寒天ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎キャロットケーキ	絹ごし豆腐、〇牛乳、〇卵、合ひき肉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、りんご、〇にんじん	スパゲッティ、油、かたくり粉、ごま、〇薄力粉、〇食塩不使用バター、〇上白糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中華だし、食塩、こしょう、〇ペーキングパウダー	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.3g 炭水化物 69.0g 塩分 1.7g
2 金	ごはん ①さわらとこの中華蒸し焼き ②みそ汁(だいこん・油揚げ・ねぎ) バナナ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎パリパリデザート	さわら、油揚げ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、バナナ、〇いちごジャム	うるち米、ごま油、〇ぎょうざの皮、〇食塩不使用バター、〇グラニュー糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 467kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.7g 炭水化物 63.2g 塩分 1.5g
3 土	食パン ①ビーフンの炒め物 ②スープ(コーン・たまねぎ) オレンジ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	豚もも肉	りょくとうもやし、にら、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、コーン缶、ネーブルオレンジ	食パン、ビーフン、ごま油	こいくちしょうゆ、鶏がらだし、食塩、こしょう	エネルギー 299kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.6g 炭水化物 50.0g 塩分 1.4g
5 月	ごはん ①すき焼き風煮物 ②みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ) りんご(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎芋ようかん	焼き豆腐、牛肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、りんご、〇粉寒天	うるち米、しらたき、三温糖、〇さつまいも、〇上白糖	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 613kcal たんぱく質 17.8g 脂質 24.6g 炭水化物 89.5g 塩分 1.9g
6 火	①チキンライス ②ベーコンと野菜のスープ バナナ(全)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎チーズケーキトースト	鶏もも肉、ベーコン、〇牛乳、〇クリームチーズ	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、えのきたけ、パセリ、バナナ	うるち米、〇グラニュー糖、〇食パン	トマトケチャップ、食塩、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 672kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.1g 炭水化物 108.2g 塩分 5.5g
7 水	パン ①魚の甘酢ソース・ピーマン とにんじんのおかか和え ②スープ(コーン・しいたけ・豆腐) オレンジ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・寒天ゼリー・味しらべ)	さわら、かつお節、絹ごし豆腐	たまねぎ、青ピーマン、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ、コーン缶、ネーブルオレンジ	菜種パン、三温糖、かたくり粉	おろししょうが、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、中華だし、米酢	エネルギー 524kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.5g 炭水化物 55.2g 塩分 1.8g
8 木	①中華ラーメン ②ささみときゅうりの和え物 りんご(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・寒天ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	豚肉、鶏ささみ、〇調製豆乳	キャベツ、だいずもやし、葉にんじん、葉ねぎ、コーン缶、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、りんご	中華めん、ごま油、〇三温糖、〇薄力粉、〇油	中華だし、食塩、うすくちしょうゆ、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、〇ペーキングパウダー、〇ピュアココア	エネルギー 435kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 炭水化物 64.3g 塩分 2.1g
9 金	ごはん ①千草焼き・こまつなとえのきのお浸し ②みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ) バナナ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎お麩のスナック	鶏ひき肉、卵、かつお節、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ、青ピーマン、えのきたけ、こまつな、かぼちゃ、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、いちごま、〇お麩、〇三温糖、〇マーガリン	米みそ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.7g 炭水化物 70.6g 塩分 2.1g
10 土	食パン ①豚肉とキャベツの炒め物 ②スープ(もやし・しめじ) オレンジ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	豚ばら肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、りょくとうもやし、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	食パン、三温糖	こいくちしょうゆ、おろしにんにく、スープの素	エネルギー 304kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13.7g 炭水化物 38.9g 塩分 0.9g
12 月	ごはん ①筑前煮 ②みそ汁(ふ・わかめ) りんご(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	鶏もも肉、〇きな粉	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、カットわかめ、りんご	うるち米、上白糖、じゃがいも、お麩、〇マカロニ	戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.4g 炭水化物 72.9g 塩分 1.7g
13 火	①カレーライス ②ツナサラダ バナナ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎豆腐ドーナツ	牛ばら肉、ツナ缶、〇絹ごし豆腐、〇豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レーズン、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、三温糖、〇上白糖、〇揚げ油、〇薄力粉	水、カレールウ、うすくちしょうゆ、米酢、〇ペーキングパウダー	エネルギー 782kcal たんぱく質 20.1g 脂質 39.0g 炭水化物 97.6g 塩分 2.3g
14 水	パン ①鮭のピザ風焼き・ブロッコリー ②豆乳コーンスープ オレンジ(乳)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・ビスコ・ぱりんこ)	さけ、ピザ用チーズ、調製豆乳	青ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、パセリ、ネーブルオレンジ	菜種パン、ごま	食塩、トマトケチャップ、うすくちしょうゆ、中華だし、米みそ	エネルギー 579kcal たんぱく質 31.0g 脂質 24.4g 炭水化物 66.0g 塩分 3.1g
15 木	①サラダうどん ②大根のそぼろ煮物 りんご(全)	〇牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・寒天ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎大学トースト	豚肉、鶏ひき肉	キャベツ、トマト、ぶなしめじ、きゅうり、だいこん、葉ねぎ、りんご	うどん、三温糖、〇食パン、〇マーガリン	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、〇本みりん、米酢、〇うすくちしょうゆ	エネルギー 400kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.0g 炭水化物 53.9g 塩分 2.0g

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○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	その他	
16 金	ごはん ①豚肉の生姜焼き・キャベツとじゃこのナムル ②みそ汁(なめこ・あおな)パナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎ハッシュドポテト	豚かたロース、しらす干し	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、こまつな、なめこ、にんじん、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、ごま油、すりごま、○じゃがいも、○油、○かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、米みそ、かつお・昆布だし、○食塩、○こしょう、○ケチャップ	エネルギー 480kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g 炭水化物 62.4g 塩分 2.0g
17 土	食パン ①鶏肉と野菜のごま炒め ②スープ(豆腐・しいたけ)オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	鶏もも肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、青ピーマン、にんにく、しいたけ、ネーブルオレンジ	食パン、ごま	食塩、うすくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 294kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.2g 炭水化物 39.1g 塩分 1.1g
19 月	パン ①ささみのフライ・小松菜サラダ ②スープ(にんじん・たまねぎ)りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎メロンゼリー	鶏ささみ、ツナ缶	こまつな、コーン缶、にんじん、たまねぎ、パセリ、りんご	菓種パン、パン粉、揚げ油、薄力粉	こいくちしょうゆ、水、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、中華だし、うすくちしょうゆ、○クールゼリーの素(メロン味)	エネルギー 477kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.9g 炭水化物 52.6g 塩分 1.8g
20 火	ごはん ①煮魚・切り干し大根の炒め煮 ②みそ汁(じゃがいも・わかめ)パナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・動物ゼリー・味しらべ)	さわら、油揚げ	切干しだいこん、にんじん、カトワカメ、たまねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、しらたき、ごま油、上白糖、じゃがいも	おろししょうが、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 508kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.3g 炭水化物 73.4g 塩分 2.4g
21 水	①三色丼 ②具だくさん汁 オレンジ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎黒糖ラスク	鶏ひき肉、卵	ほうれんそう、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、さつまいも、○フランスパン、○有塩バター、○黒砂糖	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 605kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.0g 炭水化物 92.3g 塩分 2.2g
22 木	①あなかからーめん ②中華和え りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・寒天ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎紫いもちんすこう	豚ばら肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カトワカメ、りんご	中華めん、かたくり粉、いりごま、上白糖、○油、○薄力粉、○むらさきいもパウダー	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢	エネルギー 395kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.6g 炭水化物 46.1g 塩分 1.1g
23 金	ごはん ①豚肉の甘酢いため ②みそ汁(油揚げ・ねぎ・さつまいも) パナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎簡単ピザ(ツナマヨ)	豚肉、油揚げ、○ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、葉ねぎ、バナナ、○コーン缶	うるち米、かたくり粉、上白糖、さつまいも、○ぎょうざの皮、○マヨドレ	穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.8g 炭水化物 71.1g 塩分 1.8g
24 土	食パン ①ホワイトシチュー ②小松菜のごま和え オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・コーンクッキー) ----- ◎牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー・揚げ一番)	鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、ネーブルオレンジ	食パン、じゃがいも、ごま、三温糖	シチューの素、うすくちしょうゆ	エネルギー 294kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.4g 炭水化物 46.4g 塩分 1.1g
26 月	ごはん ①鶏肉の中華炒め ②みそ汁(ふ・あおな)りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・動物ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎あずき蒸しパン	鶏もも肉、○調製豆乳、○あずき	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、こまつな、りんご	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、お麩、○薄力粉、○油、○三温糖	並塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、米みそ、○ペーキングパウダー	エネルギー 553kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.1g 炭水化物 85.5g 塩分 1.9g
27 火	ごはん ①さわらのねぎソース・ひじきの白和え ②すまし汁(だいこん・たまねぎ)パナナ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ビスコ) ----- ◎牛乳 ◎さつまいもとりんごの甘煮	さわら、木綿豆腐	しょうがおろし汁、長ねぎ、干しひじき、こまつな、にんじん、だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、バナナ、○りんご、○レモン果汁	うるち米、かたくり粉、ごま油、すりごま、上白糖、○さつまいも、○砂糖	清酒、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 623kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.2g 炭水化物 95.4g 塩分 3.0g
28 水	①やきめし ②スープ(こまつな・しめじ・じゃこ) オレンジ(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・ミレーフライ) ----- ◎牛乳 ◎干菓子(ラムネ・動物ゼリー・ぱりんこ)	牛ひき肉、豚ひき肉、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米	食塩、こいくちしょうゆ、スープの素	エネルギー 461kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.9g 炭水化物 71.7g 塩分 1.9g
29 木	パン ①ハンバーグ・三色サラダ ②スープ(キャベツ・もやし・わかめ) パナナ(全)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・寒天ゼリー) ----- ◎牛乳 ◎フルーチェ	牛ひき肉、豚ひき肉、○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カトワカメ、りよくとうもろやし、キャベツ、バナナ、○みかん缶	菓種パン、パン粉、三温糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、うすくちしょうゆ、米酢、中華だし、○フルーチェの素(イチゴ味)	エネルギー 483kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.5g 炭水化物 53.6g 塩分 1.5g
30 金	①スパゲッティ・ナポリタン ②スープ(えのき・チンゲンサイ)りんご(乳)	○牛乳(乳児用) 干菓子(ラムネ・味しらべ) ----- ◎牛乳 ◎ホットサンド	ベーコン、○チーズ、○ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、りんご、○たまねぎ	スパゲッティ、○食パン、○マヨドレ	トマトケチャップ、中華だし、うすくちしょうゆ	エネルギー 440kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.0g 炭水化物 58.3g 塩分 1.4g

※延長保育のおやつはラムネ・おにぎりせんべい・ぱりんこ・動物ゼリーの中から提供しています。アレルギーのあるお子様に対しては、医師の指示書をもとに除去食または代替食にて対応しています。