



6月幼児食献立表



満和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	水	そばろ井 ほうれん草のおかか和え かきたま汁 ヨーグルト	米、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、ほうれん草、にんじん、かつお節、卵、豆腐、しめじ、片栗粉、ヨーグルト、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー571kcal 蛋白30.3 g 脂質18.4 g 炭水化物67.6 g 食塩1.8
2	木	焼うどん ブロッコリーのナムル 里芋のみそ汁 フルーツ(バナナ)	うどん、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、焼きそばソース、しょうゆ、ブロッコリー、白ごま、ごま油、里芋、ねぎ、バナナ、米、鮭フレーク、わかめ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭わかめ) チーズ 麦茶	エネルギー519kcal 蛋白15.5 g 脂質13.0 g 炭水化物82.9 g 食塩3.2 g
3	金	ごはん スペイン風オムレツ ツナマヨサラダ コンソメスープ みかん	米、卵、ウィンナー、にんじん、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、じゃがいも、サラダ油、ケチャップ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、いんげん、みかん缶、ホットケーキミックス、牛乳、チーズ、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー474kcal 蛋白15.3 g 脂質14.3 g 炭水化物70.2 g 食塩1.1 g
4	土	お野菜たっぷりうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、追いがつおつゆ、ブロッコリー、かつお節、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー446kcal 蛋白13.6 g 脂質16.1 g 炭水化物60.5 g 食塩1.9 g
6	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草の和え物 はんぺんとオクラのすまし汁 みかん	米、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれん草、油揚げ、カニフレーク、だし汁、オクラ、はんぺん、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー505kcal 蛋白16.3 g 脂質13.6 g 炭水化物76.9 g 食塩2.4 g
7	火	★冷やし中華★ 冷やし中華 しゅうまい 枝豆 フルーツ寒天	中華麺、卵、きゅうり、鶏ささみ肉、もやし、しょうゆ、だし、酢、砂糖、豚ひき肉、しゅうまいの皮、鶏がらスープ、枝豆、寒天、梨、黄桃、白桃、ぶどう、さくらんぼ、米、梅、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(梅) チーズ 麦茶	エネルギー550kcal 蛋白21.4 g 脂質12.0 g 炭水化物85.1 g 食塩2.2 g
8	水	ごはん さんまの生姜煮 白菜のポン酢和え じゃがいものみそ汁 パイナップル	米、さんま、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、白菜、卵、にんじん、ポン酢、じゃがいも、しめじ、わかめ、だし汁、みそ、パイナップル缶、食パン、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー520kcal 蛋白17.7 g 脂質15.7 g 炭水化物74.9 g 食塩1.9 g
9	木	ポークカレー カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレー粉、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、黄桃缶、ホットケーキミックス、きな粉、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー533kcal 蛋白22.9 g 脂質17.1 g 炭水化物69.5 g 食塩2.0 g
10	金	パン 牛肉コロッケ キャベツの和え物 ミネストローネ フルーツ(オレンジ)	パン、玉ねぎ、牛肉、じゃがいも、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、マカロニ、コーン、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、鶏ガラスープの素、オレンジ、米、みそ、砂糖、みりん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー512kcal 蛋白13.2 g 脂質13.7 g 炭水化物82.1 g 食塩2.6 g
11	土	肉うどん かぼちゃ煮 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつお、しょうゆ、かぼちゃ、砂糖、みりん、だし汁、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー498kcal 蛋白14.8 g 脂質18.8 g 炭水化物87.1 g 食塩3.3 g
13	月	ごはん ハンバーグ ハムボテト 根菜のみそ汁 パイナップル	米、牛挽き肉、豚挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、卵、とんかつソース、じゃがいも、ハム、ブロッコリー、カレー粉、大根、にんじん、油揚げ、だし汁、みそ、パイナップル缶、フルーチェ(いちご)、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー394kcal 蛋白11.5 g 脂質8.6 g 炭水化物66.4 g 食塩1.6 g
14	火	ごはん 鯖のみそ煮 チンゲン菜の和え物、 豆腐のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、鯖、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん、チンゲン菜、ちくわ、にんじん、かつお節、豆腐、わかめ、オクラ、だし汁、みそ、ホットケーキミックス、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	にんじんケーキ 牛乳	エネルギー555kcal 蛋白17.0 g 脂質8.6 g 炭水化物80.1 g 食塩1.7 g
15	水	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ かぼちゃのスープ 青りんごゼリー	米、鶏もも肉、小麦粉、卵、しょうが、しょうゆ、サラダ油、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、マヨネーズ、かぼちゃ、キャベツ、鶏ガラスープの素、青りんごゼリー、牛乳、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー654kcal 蛋白18.4 g 脂質26.7 g 炭水化物82.9 g 食塩2.2 g

16	木	ちらし寿司 ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ(バナナ)	米、しいたけ、れんこん、にんじん、卵、絹さや、のり、酢、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、油揚げ、かまぼこ、白ごま、里芋、玉ねぎ、ごぼう、豚肉、だし汁、ねぎ、バナナ、じゃがいも、ベーコン、青のり、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー477kcal 蛋白16.9 g 脂質12.9 g 炭水化物73.0 g 食塩2.1 g
17	金	パン メンチカツ フレンチサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	パン、豚挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、グリーンピース、ウィンナー、鶏ガラスープの素、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、米、しらす、白ごま、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(しらす) チーズ 麦茶	エネルギー582kcal 蛋白20.2 g 脂質17.4 g 炭水化物83.7 g 食塩2.6 g
18	土	焼きうどん(塩) いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)	うどん 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、豚肉、鶏ガラスープの素、いんげん、白ごま、追いがつおつゆ、砂糖、しょうゆ、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー446kcal 蛋白15.2 g 脂質13.5 g 炭水化物65.3 g 食塩1.8 g
20	月	ごはん さわらの袖庵焼き 小松菜のお浸し 白菜と豆腐のみそ汁 みかん	米、さわら、しょうゆ、小松菜、ちくわ、にんじん、油揚げ、砂糖、だし汁、白菜、豆腐、ねぎ、みそ、みかん缶、小麦粉、卵、小豆、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たい焼き 牛乳	エネルギー497kcal 蛋白19.3 g 脂質12.0 g 炭水化物76.4 g 食塩2.1 g
21	火	★けんちん献立★ とうもろこしごはん 豚肉旨塩炒め かぼちゃの煮物 オクラのすまし汁 なごみ(乳児用バナナ)	米、コーン、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、もやし、オクラ、ぶどう缶、バナナ、ホットケーキミックス、牛乳、卵、小豆	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	水無月蒸しパン 牛乳	エネルギー563kcal 蛋白14.1 g 脂質15.6 g 炭水化物89.9 g 食塩2.0 g
22	水	中華丼 ブロッコリーのナムル 中華スープ オレンジゼリー	米、豚肉、白菜、にんじん、竹の子、しいたけ、玉ねぎ、うずら卵、鶏ガラスープの素、豚肉、ブロッコリー、卵、白ごま、ごま油、わたんたんの皮、オレンジゼリー、ポップコーン、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳：卵ボーロ)	エネルギー561kcal 蛋白17.7 g 脂質22.2 g 炭水化物72.4 g 食塩1.9 g
23	木	チキンカレー ツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ、サラダ油、ツナフレーク、キャベツ、卵不使用マヨネーズ、ヨーグルト、黄桃缶、砂糖、小麦粉、片栗粉、白ごま、ニラ、しらす、ごま油、だし汁、しょうゆ、酢、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー563kcal 蛋白20.3 g 脂質19.2 g 炭水化物75.3 g 食塩1.9 g
24	金	ごはん 豚肉の野菜巻き 大豆サラダ 白菜のみそ汁 フルーツ(オレンジ)	米、豚肉、いんげん、じゃがいも、にんじん、小麦粉、卵、しょうゆ、砂糖、みりん、大豆、チーズ、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、白菜、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ、オレンジ、さつまいも、水あめ、黒ゴマ、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	スイートポテト 牛乳	エネルギー508kcal 蛋白16.0 g 脂質18.6 g 炭水化物66.4 g 食塩1.9 g
25	土	わかめ玉子うどん ほうれん草おかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、わかめ、卵、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー521kcal 蛋白16.6 g 脂質15.8 g 炭水化物78.9 g 食塩3.6 g
27	月	ごはん 鯖の生姜煮 里芋煮 はんぺんのすまし汁 パイナップル	米、鯖、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、里芋、だし汁、グリーンピース、はんぺん、にんじん、ねぎ、パイナップル缶、小麦粉、カスタード、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	今川焼カスタード 牛乳	エネルギー571kcal 蛋白17.0 g 脂質20.2 g 炭水化物78.0 g 食塩1.9 g
28	火	具だくさんきつねうどん 大根と豚肉のみそ煮 フルーツ(オレンジ)	うどん、油揚げ、かまぼこ、わかめ、鶏ささみ肉、ほうれん草、ねぎ、追いがつおつゆ、大根、豚肉、だし汁、しょうゆ、砂糖、みそ、オレンジ、米、ひじき、大豆、にんじん、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり チーズ 麦茶	エネルギー448kcal 蛋白17.5 g 脂質10.4 g 炭水化物68.5 g 食塩3.6 g
29	水	ごはん ハンバーグトマトソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ)	米、豚挽き肉、鶏ひき肉、小麦粉、玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、キャベツ、じゃがいも、しめじ、鶏ガラスープの素、バナナ、卵、牛乳、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー477kcal 蛋白17.0 g 脂質10.9 g 炭水化物76.8 g 食塩1.6 g
30	木	チャーハン ボークシュウマイ チンゲン菜の中華和え 春雨スープ みかん	米、挽き肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、豚挽き肉、しゅうまいの皮、鶏がらスープ、チンゲン菜、もやし、白ごま、ごま油、春雨、しいたけ、ネギ、みかん缶、米粉、砂糖、小豆、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉の小豆クッキー 牛乳	エネルギー577kcal 蛋白14.2 g 脂質18.4 g 炭水化物86.9 g 食塩1.4 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

