6月 献立表 幼児食

2023 年 6 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎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	
1 木	ごはん　　炒り鶏 ポテトサラダ たまねぎとこまつなの味噌汁	〇オレンジジュース ◎ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	うるち米、さといも、サラダ油、上白糖、じゃがいも	かつおだし、しょうゆ、みりん、エッグケア、コンソメ、オレンジジュース、ころころビスケットボーロ	エネルギー 543kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.2g 塩分 1.3g
2 金	ごはん　焼き魚（鮭） じゃが芋のきんぴら きゃべつときのこのスープ オレンジ	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	甘塩さけ、さつま揚げ、牛乳	もやし、ピーマン、キャベツ、ほんしめじ、ほうれんそう、オレンジ	うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま油	しょうゆ、みりん、かつおだし、水、りんごジュース、カルシウムせんべい	エネルギー 445kcal たんぱく質 48.5g 脂質 9.8g 塩分 1.0g
5 月	ハリハリそぼろご飯 春巻き　　みかん缶 ブロッコリーのおかかマヨ和え さつま芋とたまねぎの味噌汁	〇パインジュース ◎トマトパン ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	切干しだいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン、たまねぎ、わかめ、みかん缶、トマトジュース、うらごしにんじん	うるち米、上白糖、サラダ油、さつまいも	しょうゆ、かつおだし、春巻き、エッグケア、みそ、水、パイナップルジュース、蒸しぱんミックス、	エネルギー 688kcal たんぱく質 17.1g 脂質 25.1g 塩分 1.8g
6 火	ごはん 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え 豆腐と小松菜のスープ	〇野菜ジュース ◎クラッカーサンド（ジャム） ◎牛乳	豚ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、なめたけ	うるち米、はるさめ、いりごま、いちごジャム	焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、めんつゆ、コンソメ、水、野菜ジュース、リッツ	エネルギー 509kcal たんぱく質 19.9g 脂質 46.8g 塩分 1.7g
7 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き サラダ菜 厚揚げとひじきの五目煮 根菜汁	〇グレープジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、豚ばら肉、牛乳	オレンジマーマレード、サラダ菜、干しひじき、にんじん、だいこん	うるち米、上白糖、かたくり粉、しらたき、さつまいも、食塩不使用バター、グラニュー糖	おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、かつおだし、みりん、みそ、グレープジュース、おつゆ麩	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.0g 塩分 1.0g
8 木	ジャージャー麺 厚焼き卵 もやしと胡瓜の中華サラダ	〇オレンジジュース ◎ツナとなめたけのおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、錦糸卵、厚焼きたまご、チキンささみ水煮ほぐし肉、ツナフレーク、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、干しひじき、きゅうり、オレンジジュース、なめたけ	中華めん、上白糖、サラダ油、かたくり粉、ごま油、米	しょうゆ、鶏がらだし、水、食塩、りんご酢、めんつゆ	エネルギー 596kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.1g 塩分 2.4g
9 金	ハヤシライス 春雨とひじきのサラダ かむかむゼリー	〇りんごジュース ◎ウエハース ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、干しひじき、もやし、きゅうり	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター、はるさめ、上白糖、ごま油	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、りんご酢、かむかむゼリー、りんごジュース、麦ふぁー	エネルギー 621kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.2g 塩分 1.9g
12 月	ごはん チキンカツ　　レタス ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	〇パインジュース ◎きな粉ドーナッツ ◎牛乳	国産鶏肉のちきんかつ、木綿豆腐、きな粉、牛乳	レタス、サニーレタス、ほうれんそう、干しひじき、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	米、サラダ油、上白糖、豆乳ドーナッツ	中濃ソース、ごま和えの素、しょうゆ、かつおだし、食塩、水、パイナップルジュース	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.0g 塩分 1.0g
13 火	ごはん 白身魚の生姜煮 里芋と大根のそぼろ煮 豆腐と卵のスープ	〇野菜ジュース ◎マシュマロサンド ◎牛乳	ひらめ、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	しょうが、にんじん、だいこん、いんげん、ほうれんそう	米、上白糖、さといも、かたくり粉	しょうゆ、みりん、めんつゆ、水、鶏がらだし、中華だし、野菜ジュース、リッツ、マシュマロ	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.3g 脂質 45.5g 塩分 1.2g
14 水	ごはん ミートローフ（チーズ） きゃべつとほうれん草の磯和え ブロッコリーのコンソメスープ	〇グレープジュース ◎あずき豆乳蒸しぱん ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、卵、牛乳、ゆで小豆缶、豆乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、ほうれんそう、刻みのり、なめたけ、ブロッコリー、えのきたけ、わかめ	米、パン粉、サラダ油、上白糖、ごま油	トマトケチャップ、中濃ソース、水、めんつゆ、コンソメ、鶏がらだし、しょうゆ、グレープジュース、蒸しぱんミックス、カップ　8号	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.2g 塩分 2.0g
15 木	ごはん チンジャオロース もやしのごま酢和え ほうれんそうスープ	〇オレンジジュース ◎ヨーグルト ◎ビスケット	豚もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、スイートコーン、オレンジジュース	米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、マロニー、りんご酢、コンソメ、水、食物繊維ヨーグルト、アスパラビスケット	エネルギー 418kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.9g 塩分 1.4g
16 金	スパゲティミートソース コーンフレークサラダ オレンジ	〇りんごジュース ◎ひじきとそぼろにおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、オレンジ、干しひじき	スパゲッティ、サラダ油、小麦粉、上白糖、米	デミグラスソース、トマトソース、ソース、コンソメ、食塩、コーンフロスティ、フレンチドレッシング、りんごジュース、しょうゆ	エネルギー 691kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.6g 塩分 2.4g
19 月	チキンカレーライス 春雨サラダ 甘夏みかん缶	〇パインジュース ◎フルーツゼリー ◎クラッカー	鶏もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、スイートコーン、なつみかん缶	米、じゃがいも、サラダ油、はるさめ	カレールウ、トマトケチャップ、ソース、コンソメ、エッグケア、パイナップルジュース、オレンジゼリー、リッツ	エネルギー 587kcal たんぱく質 14.4g 脂質 34.8g 塩分 1.8g
20 火	ごはん　　豆腐入りつくね ブロッコリーと竹輪のごま酢和え なすと油揚げの味噌汁	〇グレープジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、卵、油揚げ、きな粉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なす	米、上白糖、かたくり粉、いりごま、ツイストマカロニ	しょうゆ、みりん、水、ちくわ、りんご酢、おつゆ麩、みそ、かつおだし、グレープジュース	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.4g 塩分 1.3g
21 水	ロールパン 星コロッケ　　サラダ菜 スパゲティソテー 豆乳スープ　　ゼリー	〇野菜ジュース ◎ケーキ ◎麦茶	ベーコン	サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、スイートコーン	ロールパン、コロッケ（星）、サラダ油、スパゲッティ	ソース、コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、豆乳でつくったコーンスープ、青りんごゼリー、野菜ジュース、ショートケーキ、麦茶	エネルギー 656kcal たんぱく質 15.9g 脂質 26.2g 塩分 1.2g
22 木	ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ	〇オレンジジュース ◎五穀ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、厚揚げ、ツナフレーク、牛乳	いんげん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ、こまつな、オレンジジュース	米、じゃがいも、上白糖、ごま油、かたくり粉、ツイストマカロニ	かつおだし、みそ、しょうゆ、みりん、水、エッグケア、コンソメ、鶏がらだし、五穀ビスケット	エネルギー 575kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.7g 塩分 1.8g
23 金	ごはん かじきと新玉ねぎの炒め煮 きゃべつとコーンの和風和え カレースープ	〇りんごジュース ◎カステラボーロ ◎牛乳	めかじき、ツナフレーク、ウインナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、もやし、こまつな、にんじん	米、上白糖、すりごま、かたくり粉	しょうゆ、みりん、水、エッグケア、コンソメ、カレールウ、りんごジュース、カステラボーロ	エネルギー 474kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 塩分 2.2g
26 月	ごはん キャベツメンチ　　レタス ごぼうと白滝の炒り煮 オクラと豆腐のスープ	〇パインジュース ◎いちごムース	キャベツメンチカツ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	レタス、サニーレタス、ごぼう、にんじん、いんげん、たまねぎ、オクラ、バナナ	米、サラダ油、しらたき、上白糖、かたくり粉	中濃ソース、かつおだし、しょうゆ、みりん、水、食塩、パイナップルジュース、フルーチェ	エネルギー 426kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11.1g 塩分 1.5g
27 火	ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め にらと塩昆布の和え物 大根と麩の味噌汁	〇野菜ジュース ◎きな粉むしぱん ◎牛乳	豚もも肉、挽きわり納豆、きな粉、豆乳、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、オクラ、塩昆布、だいこん	米、じゃがいも、上白糖、かたくり粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ、海藻ミックス、麩、みそ、野菜ジュース、蒸しぱんミックス、	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.5g 塩分 1.9g
28 水	ごはん 松風焼き 切干大根サラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	〇グレープジュース ◎もち麦とごまのせんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、とうがん	米、かたくり粉、上白糖、いりごま、サラダ油、ごま油	みそ、しょうゆ、りんご酢、中華だし、鶏がらだし、グレープジュース、せんべい	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.4g 塩分 0.9g
29 木	ごはん かじきの南蛮漬け ほうれん草と白滝のごま和え もやしとにらの中華スープ	〇オレンジジュース ◎オレンジ、バナナ ◎牛乳	めかじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、スイートコーン、もやし、にら、オレンジジュース、オレンジ、バナナ	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、しらたき	しょうゆ、りんご酢、ごま和えの素、中華だし、鶏がらだし、水	エネルギー 482kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.0g 塩分 1.5g
30 金	ポークカレーライス ブロッコリーのごまマヨネーズ和え パイン缶	〇りんごジュース ◎フレンチトースト ◎牛乳	豚もも肉、ツナフレーク、卵、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、パイナップル缶	米、じゃがいも、サラダ油、はるさめ、上白糖、すりごま、フランスパン	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、エッグケア、しょうゆ、りんごジュース	エネルギー 640kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.4g 塩分 2.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です