

令和4年6月軽食・夕食献立表

令和4年6月献立表

日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価	幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー-Kcal 蛋白質g 脂質g	
1	29	水	①しょうゆラーメン ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	クラッカー	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺・米油・ごま油 チーズ 鶏肉・油揚げ 牛乳	豚肉・ツナ もやし・人参 南瓜・玉ねぎ 干椎茸・いんげん	565kcal 21.3g 17.2g	
2	16/30	木	①ご飯 ②★豚汁 ③千種焼き ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①南瓜プリン ②クラッカー ⑥牛乳	米・ごま油 里芋・油 プリンの素 クラッcker	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 卵・豚肉 牛乳	600kcal 21.6g 20.7g	
3	17	金	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①チーズトースト 17日サンドイッチ(らいおん網) ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン ジャム	豚肉 ベーコン チーズ・ハム 牛乳	きゅうり・玉ねぎ 人参・筍・ピーマン みつば・キャベツ 白菜・わかめ・ひじき	547kcal 18.6g 16.5g
4	18	土	①チャンポンにゅうめん ③青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	クラッcker	①大学芋 ⑥リンゴジュース	そうめん ごま油 さつま芋・ごま油	豚肉・竹輪	にら・キャベツ もやし・長ねぎ ほうれん草 人参・コーン	559kcal 16.4g 18.9g
6	20	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・万能ねぎ) ③鰯の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	マンナ	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	さつま芋・油 小麦粉・ごま油 蒸しパンミックス 米	鰯・みそ かつおふし チーズ 牛乳	万能ねぎ・白菜 ピーマン ほうれん草 人参・もやし	525kcal 20.7g 12.9g
7	21	火	①大豆とひき肉カレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ エッグケア・小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉・大豆 卵 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・きゅうり レタス・りんご	754kcal 19.6g 29.5g
8	22	水	①ふどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーと野菜ソテー ⑤フルーツ	ヨーグルト	①納豆チャーハン ⑥牛乳	ふどうパン じゃが芋・米 ホワイトソース 油・ごま油	ウインナー 鶏肉・納豆 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン 長ねぎ・万能ねぎ	573kcal 18.6g 20.5g
9	23	木	①ふわふわ丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	牛乳	①9日五目焼きそば 23日世界の料理 チーズボール(韓国) ⑥牛乳	麩・米・油 エッグケア・中華麩 ベーキングパウダー(23日) 小麦粉/白玉粉(23日)	豆腐・鶏肉 卵・豚肉 みそ・ツナ・牛乳 白菜・椎茸・にら 人参・のり・きゅうり	玉ねぎ・わかめ・コーン キャベツ・長ねぎ いんげん・舞茸	599kcal 21.4g 22.5g
10	24	金	①わかめごはん ②★みそ汁(いんげん・舞茸) ③鰯の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	リンゴジュース	①ごまクッキー ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉・じゃが芋 小麦粉・油 ごま	みそ・鰯 バター 牛乳	わかめごはんの素 いんげん・舞茸 人参・生姜	631kcal 20.3g 22.1g
11	25	土	①和風スマグティ ②清汁(豆腐・わかめ) ④お豆サラダ ⑤フルーツ	クラッcker	①豚ひきチャーハン ⑥リンゴジュース	スマグティ・油 エッグケア 米・ごま油	豆腐・大豆 ツナ・みそ 豚肉	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・きゅうり 万能ねぎ・のり	593kcal 22.6g 21.4g
13	27	月	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	マンナ	①あじさいゼリー ②クラッcker ⑥リンゴジュース	米・油・クラッcker しらたき・ごま イナガーガー ブドウゼリーの素	鮭・油揚げ 牛乳 みそ	白菜・わかめ 小松菜・人参 もやし	514kcal 20.5g 12.2g
14	28	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④トマト ⑤フルーツ	牛乳	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油 食パン 片栗粉	みそ・豚肉 バター 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ・筍 トマト	529kcal 18.0g 17.4g
15		水	①チャーハン ②中華スープ(わかめ・えのき) ③油淋鶏④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ②クラッcker ⑥牛乳	クラッcker・ごま油 米・片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉	バター・牛乳 鶏肉 ホイップクリーム メロンケーキ・ココア	玉ねぎ・人参 椎茸・長ねぎ きゅうり・わかめ キャベツ・えのき	604kcal 18.1g 23.9g

★お誕生日会★

★2日・30日に鹿児島、10・24日に新潟のみぞを使用しています。	☆材料の都合により献立を変更することがあります
-----------------------------------	-------------------------

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15/29	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鰯の胡麻焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま みそ	さば コーン・人参・ピーマン ゆかりご飯の素・生姜	466kcal 13.6g 9.9g
2	16/30	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(麸・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつま芋炒め物 ⑤フルーツ	米・麸 油・さつま芋 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 みそ	人参・大根 玉ねぎ・しめじ 6.5g
3	17	金	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(かぶ) ③鶏肉のみそ炒め ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま・片栗粉 じゃが芋	鶏肉 かぶ・わかめごはんの素 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	469kcal 15.0g 6.5g
4	18	土	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(白菜・人参) ③鮭の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鮭 みそ	白菜・人参 ほうれん草 キャベツ 5.9g
6	20	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	豚肉 みそ	もやし・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ゆかりご飯の素 10.7g
7	21	火	①わかめおにぎり	①みそどん ④じゃが芋とプロッコリー炒め ⑤フルーツ	乾うどん・油 ごま 米・じゃが芋	豚肉 みそ ツナ	人参・わかめご飯の素 キャベツ・玉ねぎ プロッコリー・長ねぎ 5.5g
8	22	水	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②清汁(そうめん・長ねぎ) ③カレイの磯辺焼き④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・片栗粉	カレイ そうめん	長ねぎ・あおさ 人参 キャベツ 4.2g
9	23	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(麸・わかめ) ③小松菜と竹輪の炒め物 ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・麸 油・ホットケーキミックス	竹輪 みそ	わかめ・玉ねぎ もやし・小松菜 南瓜・レーズン 2.9g
10	24	金	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(もやし・人参) ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 ごま	鶏肉 みそ	人参・もやし チングン菜・キャベツ 菜めしご飯の素 5.5g
11	25	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま	鶏肉 高野豆腐 みそ	長ねぎ・わかめ・大根 玉ねぎ・椎茸・きゅうり ゆかりご飯の素・人参 6.4g
13	27	月	①蒸しパン	①五目にゅうめん ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	そうめん・エッグケア ごま油・じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 ツナ	人参・白菜・椎茸 もやし・きゅうり コーン 9.1g
14	28	火	①ごましおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油・ごま油	豚肉 みそ	玉ねぎ・わかめ 大根・万能ねぎ チングン菜・人参・キャベツ 9.1g