

令和5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
					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	29	木	①わかめご飯 ②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③唐揚げ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ほうれん草・ニンニク ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・油 蒸しパンミックス 片栗粉	鶏肉 みそ チーズ 牛乳	550kcal 20.0g 16.4g 526.0g
2	16/30	金	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	マンナ	①チーズトースト ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	526kcal 18.2g 16.5g
3	17	土	①塩ラーメン ③厚揚げと野菜炒め ⑤フルーツ	クラッカー	①大学芋 ⑥りんごジュース	生中華 さつま芋・油 ごま油 ごま・片栗粉	豚肉 厚揚げ もやし・にら・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン	527kcal 16.4g 18.9g
5	19	月	①ご飯 ②5日みそ汁(なめこ・みつば) ③19日みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ④鯖の蒲焼き ⑤白菜のおかか炒め ⑥フルーツ	マンナ	①桃のフルーチェ ⑥りんごジュース	19日さつま芋・油 小麦粉・ごま油 フルーチェ 米	みそ・鰯 かつおぶし 牛乳	446kcal 19.6g 11.5g
6	20	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ごまちゃんすこう ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレー粉 エッグケア ごま・小麦粉	豚肉・大豆 ツナ 牛乳	718kcal 19.4g 24.4g
7	21	水	①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①ツナピラフ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ホワイトソース 油・米・バター	鶏肉・ウィンナー ツナ 牛乳	551kcal 18.6g 20.5g
8	22	木	①ビビンバ 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	①ビーフン ⑥牛乳	米・油 エッグケア ビーフン ごま油	豚肉・みそ ツナ 牛乳	543kcal 19.1g 22.1g
9	23	金	①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のごまみそ焼き ☆23日浦上そぼろ ④紅白煮 ⑤フルーツ	ヨーグルト	①9日ハムサンド ねこクッキング 23日 シュガートースト ⑥牛乳	米・ごま油・油 ごま・じゃが芋 小麦粉・バター 食パン・エッグケア	みそ・鶏肉 9日チーズ・ハム 23日豚肉・さつまあげ 牛乳	504kcal 18.3g 15.1g
10	24	土	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①豚ひきチャーハン ⑥りんごジュース	うどん・油 じゃが芋 カレー粉 米・ごま油	豚肉 豆腐 ベーコン	586kcal 23.2g 21.4g
12	26	月	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭のマヨ焼き 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 ⑥牛乳	米・油・ごま エッグケア・しらたき イナアガー ゼリーの素	鮭・油揚げ 豆乳・みそ 牛乳	488kcal 19.9g 12.2g
13	27	火	①ご飯 ②13日みそ汁(大根・みつば) ③27日みそ汁(大根・みつば) ④豚肉とピーマンの炒め物⑤トマト ⑥フルーツ	牛乳	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉 バター	みそ・豚肉 大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ・筍 トマト・南瓜	510kcal 18.0g 17.4g
14	28	水	①しょうゆラーメン ☆14日長崎ちゃんぽん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	りんごジュース	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺・米 油・ごま油	豚肉・ツナ チーズ・牛乳 鶏肉・油揚げ 14日豆乳・かまぼこ 14日にら	545kcal 21.8g 17.2g

★お楽しみメニュー★

15		木	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油・バター 片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉 メロンケーキ・ココア	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	670kcal 19.4g 28.6g
----	--	---	--	----	-------------	--	----------------------	---------------------------

★…14日と23日は長崎の郷土料理です。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

5日は愛知県のみそ 27日は埼玉県のみそを使用します。

令和5年6月軽食・夕食献立表

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	
1	15/29	木	わかめおにぎり	①ご飯②みそ汁(鮭・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつま芋の炒め物 ⑤フルーツ	米・鮭 油・さつま芋	厚揚げ 豚肉 みそ	396kcal 11.4g 11.0g
2	16/30	金	蒸しパン	①ご飯 ②清汁(かぶ・葉) ③鶏肉の味噌炒め 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 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	339kcal 12.9g 5.7g
3	17	土	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(白菜・人参) ③カレイの照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	カレイ みそ	294kcal 11.6g 4.3g
5	19	月	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	388kcal 11.4g 10.1g
6	20	火	わかめおにぎり	①みそうどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	乾うどん・油 ごま 米・じゃが芋	豚肉 みそ ツナ	264kcal 9.2g 4.9g
7	21	水	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鮭の磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま そうめん ごま油	鮭	295kcal 12.4g 4.6g
8	22	木	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(鮭・わかめ) ③鶏肉と小松菜炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・鮭 油 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	311kcal 12.1g 3.6g
9	23	金	菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(もやし・人参) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 ごま 油・片栗粉	高野豆腐・鶏肉 みそ	317kcal 12.0g 6.4g
10	24	土	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③カレイの煮つけ ④野菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま	カレイ みそ	278kcal 10.8g 2.4g
12	26	月	蒸しパン	①五目にゆめん 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	315kcal 1.4g 8.6g
13	27	火	ごましおおにぎり	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小松菜サラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油	豚肉 みそ	347kcal 12.0g 8.5g
14	28	水	ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鯖のごま焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま ごま油・カレー粉	鯖 みそ	343kcal 11.9g 9.3g