



令和3年6月 献立表

3歳以上児



| 日 | 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 | |
|----|---|-----------------------------------|------------------------|---|--|---|--|----------------|------------|
| | | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 火 | ミートボール 温野菜 大根汁 メロン | 牛乳100 ビスコ | ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 油揚げ 米みそ(甘みそ) | パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 489kcal タンパク: 19.5g 脂質: 24.4g | 食塩相当量: 1.8g | |
| 2 | 水 | きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 オレンジ | 牛乳100 ラスク(手作り) | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) | ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ぎや、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 471kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21.7g | 食塩相当量: 1.8g | |
| 3 | 木 | 焼き魚(鮭) コーンサラダ わかめ汁 キウイ | ヤクルト せんべい | べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) | スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 328kcal タンパク: 15.9g 脂質: 7.1g | 食塩相当量: 1.3g | |
| 4 | 金 | ポークチャップ シーザーサラダ きつねうどん汁 メロン | 牛乳100 カップライス(手作り) | ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 | オリーブ油 干しうどん(乾) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) にんにく キャベツ(結球葉、生) レタス にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつだいこんぶ(葉干し) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 554kcal タンパク: 23.5g 脂質: 24.7g | 食塩相当量: 2.7g | |
| 5 | 土 | ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳200 オレンジ | ゼリー(りんご) せんべい | クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | コッペパン オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 650kcal タンパク: 21.5g 脂質: 23.6g | 食塩相当量: 2.1g | |
| 6 | 日 | | | | | | | | |
| 7 | 月 | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 キウイ | なかよしヨーグルト いも花子 | ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳 | オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 476kcal タンパク: 15.2g 脂質: 20.4g | 食塩相当量: 1.6g | |
| 8 | 火 | ポテトコロッケ キャベツ和え えのき汁 メロン | ヤクルト せんべい | ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) バン粉(生) 調合油 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 371kcal タンパク: 11.5g 脂質: 9.6g | 食塩相当量: 1.7g | |
| 9 | 水 | さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 オレンジ | 牛乳100 スパゲッティパン(手作り) | まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) | しょうが(根茎、生) にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 みつだいこんぶ(葉干し) まいたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰 | エネルギー: 411kcal タンパク: 19.7g 脂質: 14.8g | 食塩相当量: 2.7g | |
| 10 | 木 | たけのこの含め煮 キッシュ 白菜汁 キウイ | 飲むヨーグルト(手作り) せんべい | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳 | オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | たけのこ(水煮缶詰) にんじん さやいんげん(若ぎや、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 アスパラガス(若茎、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 475kcal タンパク: 16.2g 脂質: 18.9g | 食塩相当量: 1.7g | |
| 11 | 金 | カツカレーライス コールスローサラダ 牛乳100 メロン 福神漬け | アイス | ぶた、ひき肉(生) ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳 | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) バン粉(乾燥) 調合油 水稲めし(精白米) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪) | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) メロン(温室メロン、生) 福神漬 | エネルギー: 604kcal タンパク: 20.8g 脂質: 29.7g | 食塩相当量: 1.9g | 誕生会 |
| 12 | 土 | ピーナツパン 牛乳100 野菜たっぷり豆乳スープ キウイ | 野菜生活100 せんべい | 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 | コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ぎや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 577kcal タンパク: 19.7g 脂質: 19.1g | 食塩相当量: 2.7g | |
| 13 | 日 | | | | | | | | |
| 14 | 月 | ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え けんちん汁 キウイ | 白いお星さまヨーグルト 小魚 | 若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 木綿豆腐 | ブレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ドレッシングタイプ和風調味料 さといも(球茎、水煮) | しょうが にんにく 切干しいんげん(乾) きゅうり スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まこんぶ(葉干し、乾) だいこん ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 330kcal タンパク: 20.6g 脂質: 10.8g | 食塩相当量: 1.6g | |
| 15 | 火 | 野菜の肉巻き 春雨サラダ 豆腐汁 オレンジ | スポロン せんべい | ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) | 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ぎや、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 380kcal タンパク: 16.5g 脂質: 8.7g | 食塩相当量: 2.5g | |



令和3年6月 献立表

3歳以上児



| 日 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|------------------------------------|--------------------------|--|---|--|--|----------------|
| | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 16 水 | カレイのマリネ ひじきサラダ すまし汁 メロン | 牛乳100 焼きそばパン(手作り) | まがれい(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ぶた大型種 かつたローズ(脂身つき、生) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 マヨネーズ(全卵型) 蒸し中華めん オリーブ油 コッパパン | たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン(果実、生) ひじき(ほしひじき) にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり(果実、生) さやいんげん まいたけ(生) 乾燥わかめ 根深ねぎ メロン キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) あおさ | エネルギー: 448kcal タンパク: 20.8g 脂質: 19.1g | 食塩相当量: 2.2g |
| 17 木 | きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ まいたけ汁 オレンジ | 牛乳100 ちまき(手作り) | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) | ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 436kcal タンパク: 19.3g 脂質: 17.8g | 食塩相当量: 2.1g |
| 18 金 | 五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 キウイ | 牛乳100 ビスケット | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ハード) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 429kcal タンパク: 18.2g 脂質: 16.9g | 食塩相当量: 2g |
| 19 土 | 甘バターサンド 牛乳200 豚肉とピーマンの炒めもの オレンジ | ヤクルト せんべい | ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた大型種、かつたローズ(赤肉、生) 普通牛乳 | 食パン でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい) | しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 718kcal タンパク: 24.4g 脂質: 24.2g | 食塩相当量: 2.5g |
| 20 日 | | | | | | | |
| 21 月 | アスパラチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 キウイ | なかよしヨーグルト いも花子 | 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 手かりんとう | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 447kcal タンパク: 14.9g 脂質: 17.2g | 食塩相当量: 0.8g |
| 22 火 | タンダーチキン 青菜和え キャベツ汁 すいか | 牛乳100 ビスケット | 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 ビスケット(ハード) | にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) すいか(赤肉種、生) | エネルギー: 374kcal タンパク: 16.8g 脂質: 17.8g | 食塩相当量: 1.2g |
| 23 水 | 赤魚の煮魚 スパゲティサラダ 青菜汁 メロン | 牛乳100 フレンチトースト(手作り) | しらうお(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 若鶏、さも身(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(車ふ) 食パン 有塩バター | きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 512kcal タンパク: 23.8g 脂質: 18g | 食塩相当量: 2.1g |
| 24 木 | マーボー豆腐 花型卵 わかめ汁 オレンジ | ヤクルト せんべい | ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい) | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 388kcal タンパク: 19.3g 脂質: 13.1g | 食塩相当量: 2.2g |
| 25 金 | 磯辺つくね 土佐和え 温そうめん汁 メロン | 牛乳100 ホットケーキ(手作り) | 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 削り節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳 | パン粉(乾燥) オリーブ油 ごま油 そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター | 根深ねぎ しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) メロン | エネルギー: 443kcal タンパク: 22.1g 脂質: 17.5g | 食塩相当量: 2.2g |
| 26 土 | エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 キウイ | ゼリー(ぶどう) せんべい | 鶏卵、全卵(生) ぶた中型種、かつた(脂身つき、生) 普通牛乳 | ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい) | チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 706kcal タンパク: 22.7g 脂質: 28.1g | 食塩相当量: 2.7g |
| 27 日 | | | | | | | |
| 28 月 | 松風焼き もやし和え ワンタンスープ キウイ | フルーツヨーグルト (手作り) 小魚 | 鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) ぶた、ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖) | パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 ざらめ糖(グラニュー糖) | 根深ねぎ にんじん たまねぎ(りん茎、生) 緑豆もやし(生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれんそう キウイフルーツ パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも | エネルギー: 339kcal タンパク: 20.4g 脂質: 10.8g | 食塩相当量: 1.3g |
| 29 火 | 焼肉 ビーフソテー とろりんスープ メロン | 牛乳100 せんべい | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 | ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 442kcal タンパク: 19.8g 脂質: 17.1g | 食塩相当量: 2.8g |
| 30 水 | かつおの竜田揚げ 青菜和え ニラ玉汁 すいか | 牛乳100 きなこトースト(手作り) | かつお(秋獲り、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 有塩バター 食パン | しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生) | エネルギー: 472kcal タンパク: 24.4g 脂質: 19.7g | 食塩相当量: 1.8g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年6月 献立表

3歳未満児



| 日 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 | |
|------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|---|---|---|--|-------------|--|
| | 朝間 | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 1 火 | ヨーグルト | ミートボール 温野菜 大根汁 メロン ご飯 | 牛乳100 ビスコ | ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 油揚げ 米みそ(甘みそ) | パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリブ油 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン(缶詰) だいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 562kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19.7g | 食塩相当量: 1.4g | |
| 2 水 | バナナ | きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 オレンジ ご飯 | 牛乳100 ラスク(手作り) | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) | バナナ(生) ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 515kcal タンパク: 17g 脂質: 15.8g | 食塩相当量: 1.3g | |
| 3 木 | ゼリー(ぶどう) | 焼き魚(鮭) コーンサラダ わかめ汁 キウイ ご飯 | ヤクルト せんべい | べにざげ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウIFフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 431kcal タンパク: 14.6g 脂質: 5.8g | 食塩相当量: 1.1g | |
| 4 金 | 麦茶 せんべい | ポークチャップ シーザーサラダ きつねうどん汁 メロン ご飯 | 牛乳100 カップライス(手作り) | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) プロセスチーズ ソーセージ(ウインナー) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) オリブ油 干しうどん(乾) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(生) にんにく(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 根菜ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(葉干し) メロン | エネルギー: 594kcal タンパク: 20.9g 脂質: 20.2g | 食塩相当量: 2.3g | |
| 5 土 | 麦茶 ビスケット | ミルクリッチ 豚肉と茄子の味噌炒め 牛乳100 オレンジ | ゼリー(りんご) せんべい | クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ふた大型種、もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | ビスケット(ハード) コッパン オリブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 470kcal タンパク: 14.3g 脂質: 14.1g | 食塩相当量: 1.5g | |
| 6 日 | | | | | | | | | |
| 7 月 | リンゴジュース せんべい | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 キウイ ご飯 | なかよしヨーグルト いも花子 | ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) いかなこ(生) 普通牛乳 | 米菓(塩せんべい) オリブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 羊かりんとう | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) キウIFフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 599kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.5g | 食塩相当量: 1.5g | |
| 8 火 | ゼリー(りんご) | ポテトロッケ キャベツ和え えのき汁 メロン ご飯 | ヤクルト せんべい | ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) パン粉(生) 調合油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 450kcal タンパク: 10.2g 脂質: 7.3g | 食塩相当量: 1.4g | |
| 9 水 | バナナ | さばの味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁 オレンジ ご飯 | 牛乳100 スパゲティパン(手作り) | まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッパン オリブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) | バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり スイートコーン缶詰 みついしこんぶ(葉干し) ましたけ(生) 乾燥わかめ(葉干し) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰 | エネルギー: 489kcal タンパク: 17.2g 脂質: 11.8g | 食塩相当量: 2g | |
| 10 木 | 牛乳100 たまごポロ | たけのこの含め煮 キッシュ 白菜汁 キウイ ご飯 | 飲むヨーグルト(手作り) せんべい | 普通牛乳 ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) | ポーロ(衛生ポーロ) オリブ油 板こんにやく 薄力粉(1等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | たけのこ にんじん さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰 アスパラガス(若茎、生) はくさい(結球葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) キウIFフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 659kcal タンパク: 18.4g 脂質: 19.2g | 食塩相当量: 1.3g | |
| 11 金 | 麦茶 誕生ケーキ | カツカレーライス コールスローサラダ 牛乳100 メロン 福神漬け | アイス | ふた、ひき肉(生) ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 普通牛乳 | オリブ油 じゃがいも、薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪) | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) メロン(温室メロン、生) 福神漬 | エネルギー: 506kcal タンパク: 17g 脂質: 21.9g | 食塩相当量: 1.4g | |
| 12 土 | 麦茶 ビスコ | ピーナツパン 牛乳100 野菜たっぷり豆乳スープ キウイ | 野菜生活100 せんべい | 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 | コッパン らっかせい(ピーナツバター) オリブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウIFフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 475kcal タンパク: 14.9g 脂質: 16.5g | 食塩相当量: 2g | |
| 13 日 | | | | | | | | | |
| 14 月 | ぶどうジュース せんべい | ささ身揚げ 切り干し大根の中華和え けんちん汁 キウイ ご飯 | 白いお星さまヨーグルト 小魚 | 若鶏、ささ身(生) かに風味かまぼこ ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 木綿豆腐 | 米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ドレッシングタイプ和風調味料 さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) | しょうが(生) にんにく 切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし(生) まこんぶ(葉干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) キウIFフルーツ | エネルギー: 503kcal タンパク: 20.2g 脂質: 10.4g | 食塩相当量: 1.3g | |
| 15 火 | ゼリー(ぶどう) | 野菜の肉巻き 春雨サラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯 | スポロン せんべい | ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) | 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓 | にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) | エネルギー: 471kcal タンパク: 14.5g 脂質: 6.6g | 食塩相当量: 2g | |



誕生会



令和3年6月 献立表

3歳未満児



| 日 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | 行事 |
|------|-----------------|------------------------------------|--------------------------|---|---|--|--|-------------|
| | 朝間 | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 16 水 | バナナ 水 | カレイのマリネ ひじきサラダ すまし汁 メロン | 牛乳100 焼きそばパン(手作り) | まがれい(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ぶた大型種. かたローズ(脂身つき、生) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 マ ヨネーズ(全卵型) 蒸し中華めん オ リーブ油 コッパン | バナナ(生) たまねぎ 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマ ン ひじき にんじん スイートコーン缶詰 きゅうり さやい んげん まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ メロン キャベツ 緑豆もやし(生) あおさ | エネルギー: 414kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 16.3g | 食塩相当量: 1.5g |
| 17 木 | ヨーグルト | きんぴらごぼう スクラブルエッグ まいたけ汁 オレンジ ご飯 | 牛乳100 ちまき(手作り) | ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) さつま 揚げ 鶏卵. 全卵(生) プロセステーズ 油 揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(しり) 有塩バター 水稲穀粒(精 白米) | ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) さやいんげん(若ざや、生) まいたけ(生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオ レンジ(炒じょう、生) | エネルギー: 526kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 14.8g | 食塩相当量: 1.7g |
| 18 金 | 麦茶 麩菓子 | 五目納豆 さつま芋の甘煮 豆麩汁 キウイ ご飯 | 牛乳100 ビスケット | 焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) プロセステーズ 糸引き納豆 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳 | かりんとう(黒) オリーブ油 さつま芋 (塊根、皮むき、生) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ (緑肉種、生) | エネルギー: 507kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 14.6g | 食塩相当量: 1.8g |
| 19 土 | 麦茶 ビスケット | 甘バターサンド 牛乳100 豚肉とピーマンの炒めもの オレンジ | ヤクルト せんべい | ホイップクリーム(乳脂肪) ぶた大型種. か たローズ(赤肉、生) 普通牛乳 | ビスケット(ハード) 食パン でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩 せんべい) | しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆ で) 青ピーマン(果実、生) バレンシアオレンジ(炒じょう、 生) | エネルギー: 506kcal たんぱく: 16.6g 脂質: 14g | 食塩相当量: 1.7g |
| 20 日 | | | | | | | | |
| 21 月 | リンゴジュース せんべい | アスパラシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 キウイ ご飯 | なかよしヨーグルト いも花子 | 若鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) マカロニスバ ゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 手か りんとう | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパ ラガス(若茎、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 560kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 14.4g | 食塩相当量: 0.9g |
| 22 火 | ゼリー(りんご) | タンダーリーチキン 青菜和え キャベツ汁 すいか ご飯 | 牛乳100 ビスケット | 若鶏. もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無 糖) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ビス ケット(ハード) | にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそ う(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) すいか | エネルギー: 458kcal たんぱく: 15.6g 脂質: 14.2g | 食塩相当量: 0.8g |
| 23 水 | バナナ | 赤魚の煮魚 スパゲティサラダ 青菜汁 メロン ご飯 | 牛乳100 フレンチトースト(手作り) | しらお(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレー クタイプ) 若鶏. さき身(生) 米みそ(淡色 辛みそ) 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生) | マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 焼きふ(準ふ) 水稲穀粒(精 白米) 食パン 有塩バター | バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、 生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほう れんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) ま ろん(温室メロン、生) | エネルギー: 558kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 14.7g | 食塩相当量: 1.4g |
| 24 木 | ヨーグルト | マーボー豆腐 花型卵 わかめ汁 オレンジ ご飯 | ヤクルト せんべい | ぶた. ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘み そ) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水 稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(炒じょう、生) | エネルギー: 481kcal たんぱく: 19g 脂質: 10.1g | 食塩相当量: 2g |
| 25 金 | 麦茶 たまごボーロ | 磯辺つくね 土佐和え 温そうめん汁 メロン ご飯 | 牛乳100 ホットケーキ(手作り) | 鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 米み そ(甘みそ) 削り節 若鶏. もも(皮つき、焼 き) 普通牛乳 | ボーロ(衛生ボーロ) パン粉(乾燥) オ リーブ油 ごま油 そうめん. ひやむぎ (乾) 水稲穀粒(精白米) プレミックス 粉 有塩バター | 根深ねぎ しょうが(根茎、生) あまのり 乾燥わかめ(素 干し) ほうれんそう にんじん スイートコーン缶詰(ホ ールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) みつあいこ んぶ(素干し) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 573kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 15.3g | 食塩相当量: 1.6g |
| 26 土 | 麦茶 ビスコ | エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 キウイ | ゼリー(ぶどう) せんべい | 鶏卵. 全卵(生) ぶた中型種. かた(脂身 つき、生) 普通牛乳 | ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっ かせい(ピーナッツバター) 緑豆はるさ め(乾) ごま油 米菓(塩せんべい) | チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) | エネルギー: 584kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 23.6g | 食塩相当量: 2.2g |
| 27 日 | | | | | | | | |
| 28 月 | 野菜ジュース せんべい | 松風焼き もやし和え ワンタンスープ キウイ ご飯 | フルーツヨーグルト (手作り) 小魚 | 鶏肉. ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵. 全卵 (生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) ぶ た ひき肉(生) ヨーグルト(全脂無糖) | 米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) ご ま(しり) オリーブ油 ドレッシングタイ プ和風調味料 水稲穀粒(精白米) ざ らめ(グラニュー糖) | 根深ねぎ にんじん たまねぎ(りん茎、生) 緑豆もやし (生) きゅうり スイートコーン缶詰 大豆もやし(生) え きたけ(生) ほうれんそう キウイフルーツ(緑肉種、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも | エネルギー: 467kcal たんぱく: 19g 脂質: 9g | 食塩相当量: 1.2g |
| 29 火 | ヨーグルト | 焼肉 ピーフンソテー とろりんスープ メロン ご飯 | 牛乳100 せんべい | ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全 卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 | ピーマン 有塩バター でん粉(じゃがい もでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆も やし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ (原簿、生) えのきたけ(生) メロン(温室メロン、生) | エネルギー: 552kcal たんぱく: 19.8g 脂質: 16.4g | 食塩相当量: 2g |
| 30 水 | バナナ | かつおの竜田揚げ 青菜和え ニラ玉汁 すいか ご飯 | 牛乳100 きなこトースト(手作り) | かつお(軟獲り、生) 絹ごし豆腐 鶏卵. 全 卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな 粉(全粒大豆、黄大豆) | でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水 稲穀粒(精白米) 有塩バター 食パン | バナナ(生) しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年 平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生) | エネルギー: 523kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 14.9g | 食塩相当量: 1.2g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和3年6月 離乳食献立表



| 日 | 曜 | 献立名 | | 行事 |
|----|---|-----------------------|-----|-----|
| | | 昼食 | 昼間 | |
| 1 | 火 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 2 | 水 | おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 3 | 木 | おかゆ 魚と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 4 | 金 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 5 | 土 | ぱんがゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 6 | 日 | | | |
| 7 | 月 | おかゆ 野菜のミルク煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 8 | 火 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 9 | 水 | おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 10 | 木 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 11 | 金 | おかゆ 野菜のクリーム煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | 誕生会 |
| 12 | 土 | ぱんがゆ 鶏肉と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 13 | 日 | | | |
| 14 | 月 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 15 | 火 | おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 16 | 水 | おかゆ 魚と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 17 | 木 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 18 | 金 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 19 | 土 | ぱんがゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 20 | 日 | | | |
| 21 | 月 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 22 | 火 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 23 | 水 | おかゆ 魚と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 24 | 木 | おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 25 | 金 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 26 | 土 | ぱんがゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 27 | 日 | | | |
| 28 | 月 | おかゆ 鶏肉と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 29 | 火 | おかゆ 野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |
| 30 | 水 | おかゆ 豆腐と野菜煮 ほうじ茶 ミルク | ミルク | |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園