





# 令和4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 水	魚のフライ キャベツ和え 大根汁 茹でアスパラ ゴールドキウイ	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、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: 488kcal タンパク: 22g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.8g プール開き
2 木	切干し大根の含め煮 野菜入り卵焼き キャベツ汁 オレンジ	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、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: 490kcal タンパク: 21.6g 脂質: 20.2g	食塩相当量: 2.1g
3 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(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: 394kcal タンパク: 14.8g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 2.4g
4 土	エッグサンド 牛乳100 春雨スープ オレンジ	ぶどうジュース ビスコ	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳 ぶた中型種 かつ(脂身つき、生)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ごま油	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 640kcal タンパク: 18.9g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 2.1g
5 日							
6 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	みかんヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 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) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 429kcal タンパク: 14.7g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.5g
7 火	鶏肉のバーベキューソース ビーフンソテー 豆腐汁 ブロッコリーのおかか和え ゴールドキウイ	カルピスゼリー(手作り) せんべい	若鶏 かも(皮つき、生) 鶏肉 ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 セラチン	オリーブ油 ビーフン 有塩バター 米菓(塩せんべい)	しょうが(りんご 根深ねぎ) にんにく(りん茎、生) 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) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ ぶどう	エネルギー: 410kcal タンパク: 17.8g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 2.6g
8 水	魚のねぎ味噌焼き マセドアンサラダ まいたけ汁 金時豆 メロン	牛乳100 スラッピージョー(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中ざら糖) ロールパン パン粉(乾燥)	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 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(素干し) メロン(温室メロン、生) トマト加工品(ピューレー)まいたけ	エネルギー: 555kcal タンパク: 25.2g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 2.4g 
9 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 茹でアスパラ ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいた(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) 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: 418kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.1g 
10 金	カツカレーライス かみかみサラダ 牛乳100 メロン	アイス	ぶた、ひき肉(生) ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 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) 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	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) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 20.1g 脂質: 29.6g	食塩相当量: 1.5g 誕生会
11 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	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: 614kcal タンパク: 19.7g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 2.1g
12 日							
13 月	トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト せんべい	成鶏 かも(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) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 432kcal タンパク: 15.7g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.4g
14 火	ミートボール 温野菜 中華風コーンスープ 茹でアスパラ メロン	ぶどうジュース せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ごま油 マヨネーズ(全卵型) 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) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) チンゲンサイ(葉、生) アスパラガス(若茎、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 493kcal タンパク: 16.7g 脂質: 19g	食塩相当量: 2.8g
15 水	赤魚の煮魚 ひじきサラダ すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ	牛乳100 ピーナツパン	アラスカめぬけ(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) ロールパン らっかせい(ピーナツバター)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) まいたけ(生) 根みつば(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう えのきたけ(生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 418kcal タンパク: 21.9g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 2.3g



# 令和4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 木	五目昆布煮 スクランブルエッグ かぶ汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ちまき(手作り)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 有塩バター 水稲めし(精白米)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) かぶ(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：440kcal タンパク：19g 脂質：20.3g	食塩相当量：2g
17 金	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 温そうめん汁 かぼちゃの甘煮 メロン	野菜生活100 おにぎり(手作り)	べにざけ(生) 若鶏、さき身(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き)	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：448kcal タンパク：23.1g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.6g
18 土	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳200 オレンジ	ヤクルト せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、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) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：738kcal タンパク：22.7g 脂質：22.9g	食塩相当量：2.4g
19 日							
20 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 羊かりんとう	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) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：430kcal タンパク：11.4g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.5g
21 火	松風焼き マカロニサラダ なす汁 ブロッコリーのおかか和え メロン	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	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) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター	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) きゅうり(果実、生) なす(果実、生) ブロッコリー(花序、生) メロン(温室メロン、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー：475kcal タンパク：22.2g 脂質：21.8g	食塩相当量：1.9g
22 水	カレイのマリネ もやし和え 青菜汁 オレンジ	牛乳100 ピザトースト(手作り)	まがれい(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 焼きふ(観世ふ) 食パン オリーブ油	たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：465kcal タンパク：23.5g 脂質：18.9g	食塩相当量：2.2g
23 木	酢豚 花型卵 なめこ汁 すいか	牛乳100 りんご蒸しパン(手作り)	ぶた大型種、もも(赤肉、生) 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 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(ホットケーキ用)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) バインアップル(缶詰) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(りんご皮むき、生)	エネルギー：424kcal タンパク：19g 脂質：13.8g	食塩相当量：1.6g
24 金	春巻き 土佐和え 卵とじそうめん汁 茹でアスパラ オレンジ	牛乳100 サブレ	ぶた中型種、もも(脂身つき、生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) マヨネーズ(全卵型) サブレ	たけのこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) みついしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス バレンシアオレンジ	エネルギー：421kcal タンパク：17g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.4g
25 土	ミルクリッチ グラタン 牛乳200 ゴールドキウイ	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	コッパン オリーブ油 マカロニ・スパゲティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：688kcal タンパク：21.6g 脂質：25.8g	食塩相当量：2.1g
26 日							
27 月	まさご揚げ 切り干し大根の中華和え むらくも汁 メロン 厚揚げの田楽	ヨーグルトドリンク せんべい	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し 鶏卵、全卵(生) かつお節 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 生揚げ 米みそ ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 切干しいたけ(乾) きゅうり(果実、生) 緑豆もやし(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：499kcal タンパク：21.7g 脂質：14.6g	食塩相当量：2.6g
28 火	豚肉の生姜焼き 青菜和え ニラ玉汁 粉ふき芋 ゴールドキウイ	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	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) 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) 緑豆もやし(生) いら(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：377kcal タンパク：15.2g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.4g
29 水	磯辺つくね 和風ポテトサラダ すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ	牛乳100 ドッグパン(手作り)	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	パン粉(乾燥) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) コッパン	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ キャベツ	エネルギー：493kcal タンパク：23.8g 脂質：23.2g	食塩相当量：3.4g
30 木	肉じゃが かぼちゃキッシュ 豆麩汁 すいか	牛乳100 ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、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) 日本かぼちゃ(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) すいか	エネルギー：434kcal タンパク：15g 脂質：15.6g	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4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 水	バナナ	魚のフライ キャベツ和え 大根汁 茹でアスパラ ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 セサミトースト(手作り)	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) ごま(り) ざらめ糖(グラニュー 糖) 有塩バター 食パン	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、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: 545kcal タンパク: 19.6g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g	プール開き
2 木	麦茶 麩菓子	切干し大根の含め煮 野菜入り卵焼き キャベツ汁 オレンジ ご飯	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつ ま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、 乾) 鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵 全卵 (生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) たまねぎ (りん茎、生) キャベツ(結球葉、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: 544kcal タンパク: 19.6g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.4g	
3 金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 ゴールドキウイ ご飯	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せん べい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えの きたけ(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: 519kcal タンパク: 15.8g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 2g	
4 土	麦茶 せんべい	エッグサンド 牛乳100 春雨スープ オレンジ	ぶどうジュース ビスコ	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂 肪) 普通牛乳 ぶた中型種 かつ(脂 身つき、生)	米菓(塩せんべい) ロールパン マヨ ネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ご ま油	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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 488kcal タンパク: 12.9g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.4g	
5 日									
6 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 オレンジ ご飯	みかんヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロ ニス/パグッティ(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) ブロccoli(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じよ う、生)	エネルギー: 551kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.5g	
7 火	牛乳100 ビスコ	鶏肉のバーベキューソース ビーフンソテー 豆腐汁 ブロccoliのおかか和え ゴールドキウイ ご飯	カルピスゼリー(手作り) せんべい	普通牛乳 若鶏 とも(皮つき、生) 鶏 肉 ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) かつお節 ゼラチン	オリーブ油 ビーフン 有塩バター 水稲 穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) りんご 根深ねぎ にんにく(りん茎、 生) にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) た まねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ブロccoli(花 序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) ぶどう	エネルギー: 560kcal タンパク: 19.6g 脂質: 15g	食塩相当量: 2.2g	
8 水	バナナ	魚のねぎ味噌焼き かみかみサラダ まいたけ汁 金時豆 メロン ご飯	牛乳100 スラッピージョー(手作り)	めかじき(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし 豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶ た へき肉(生)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中 ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ロールパ ン パン粉(乾燥)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 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(素干し) メロン(温室メロン、生) トマト加工品(ピューレー) まいたけ	エネルギー: 617kcal タンパク: 22.6g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 2g	
9 木	麦茶 たまごポーロ	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 わかめ汁 茹でアスパラ ゴールドキウイ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、ロース 黄だいず(水煮缶 詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚 げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全 卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひ じき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) 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: 573kcal タンパク: 16.3g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.6g	
10 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	アイス	ぶた へき肉(生) ぶた大型種 ヒレ (赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	ショートケーキ オリーブ油 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) アイスクリューム	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) さやいんげん(若ざや、 生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) メロン(温 室メロン、生)	エネルギー: 698kcal タンパク: 21.9g 脂質: 29.9g	食塩相当量: 1.5g	誕生会
11 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳200 オレンジ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン らっか せい(ピーナツバター) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 有塩バター	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: 443kcal タンパク: 12g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1g	
12 日									
13 月	果実ジュース ビスコ	トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	成鶏 とも(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/パグッティ(乾) 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) トマト缶 詰(ホール、食塩無添加) さやいんげん(若ざや、生) キ ウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 571kcal タンパク: 16.4g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.3g	
14 火	ゼリー(りんご)	ミートボール 温野菜 中華風コーンスープ 茹でアスパラ メロン ご飯	ぶどうジュース せんべい	ぶた へき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵 全卵(生) 普通牛乳	パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん 粉) 調合油 オリーブ油 ごま油 マヨ ネーズ(全卵型) 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) ブロccoli(花序、生) スイートコーン缶詰 (クリームスタイル) チンゲンサイ(葉、生) アスパラガス (若茎、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 550kcal タンパク: 14.5g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 2g	
15 水	バナナ	赤魚の煮魚 ひじきサラダ すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ ご飯	牛乳100 ピーナツパン	アラスカめぬけ(生) 絹ごし豆腐 普通 牛乳	マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) ロールパン らっかせい(ピーナツ バター)	バナナ(生) ひじき にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) さやいんげん(若ざや、生) まいたけ(生) 根み つば(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう え のきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 516kcal タンパク: 20.3g 脂質: 16g	食塩相当量: 2g	



# 令和4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 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 スクランブルエッグ かぶ汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ちまき(手作り)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 水稲めし(精白米)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) かぶ(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: 548kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 1.7g
17 金	牛乳100 ビスケット	焼き魚(鮭) スパゲティサラダ 温そうめん汁 かぼちゃの甘煮 メロン ご飯	野菜生活100 おにぎり(手作り)	普通牛乳、べにざけ(生) 若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き)	ビスケット(ハード) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 584kcal タンパク: 23.4g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.3g
18 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 中華ソテー 牛乳200 オレンジ	ヤクルト せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン ごま油 緑豆はるさめ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、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) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 14.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.7g
19 日								
20 月	ぶどうジュース せんべい	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	白いお星さまヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	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) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 577kcal タンパク: 13.4g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.5g
21 火	麦茶 せんべい	松風焼き マカロニサラダ なす汁 ブロッコリーのおかか和え メロン ご飯	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	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) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節	米菓、パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 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) じゃがいも でん粉 有塩バター	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) きゅうり(果実、生) なす(果実、生) ブロッコリー(花序、生) メロン(温室メロン、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 537kcal タンパク: 20.6g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.7g
22 水	バナナ	カレイのマリネ もやし和え 青菜汁 オレンジ ご飯	牛乳100 ピザトースト(手作り)	まがれい(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.7g
23 木	なかよしヨーグルト	酢豚 花型卵 なめこ汁 すいか ご飯	牛乳100 りんご蒸しパン(手作り)	ぶた大型種、もも(赤肉、生) 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 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) パインアップル(缶詰) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか りんご	エネルギー: 536kcal タンパク: 19.5g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.2g
24 金	麦茶 麩菓子	春巻き 土佐和え 卵とじそうめん汁 茹でアスパラ オレンジ ご飯	牛乳100 サブレ	ぶた中型種、もも(脂身つき、生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) サブレ	たけのこ(水煮缶詰) 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) にんじん(乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) みついしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) バレンシアオレンジ	エネルギー: 514kcal タンパク: 16.8g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.7g
25 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ グラタン 牛乳200 ゴールドキウイ	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 481kcal タンパク: 14.2g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.4g
26 日								
27 月	リンゴジュース ビスコ	まさご揚げ 切り干し大根の中華和え むらくも汁 メロン 厚揚げの田楽 ご飯	ヨーグルトドリンク せんべい	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干し 鶏卵、全卵(生) かつお節 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 生揚げ 米みそ ヨーグルト 普通牛乳	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) 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)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 切干しいんげん(乾) きゅうり(果実、生) 緑豆もやし(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 592kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.8g
28 火	ゼリー(ぶどう)	豚肉の生姜焼き 青菜和え ニラ玉汁 粉ふき芋 ゴールドキウイ ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 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)	たまねぎ(りん茎、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) 緑豆もやし(生) くら(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: 462kcal タンパク: 13.6g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1.1g
29 水	バナナ	磯辺つくね 和風ポテトサラダ すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ ご飯	牛乳100 ドッグパン(手作り)	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	パン粉(乾燥) オリーブ油 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) コッペパン	バナナ(生) 根深ねぎ しょうが(根茎、生) あまのり(焼きのり) にんじん きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう えのきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 566kcal タンパク: 21.1g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 2.7g
30 木	なかよしヨーグルト	肉じゃが かぼちゃキッシュ 豆麩汁 すいか ご飯	牛乳100 ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにゃく(精粉) じゃがいも 薄力粉(1等) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケッ(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、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) 日本かぼちゃ(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) すいか	エネルギー: 524kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.3g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和4年6月 離乳食献立表



日 曜	献立名		行事
	昼食	昼間	
1 水	おかゆ 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	プール開き
2 木	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
3 金	おかゆ 納豆と野菜煮 ミルク	ミルク	
4 土	パンがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
5 日			
6 月	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
7 火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
8 水	おかゆ 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
9 木	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
10 金	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	誕生会
11 土	パンがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
12 日			
13 月	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
14 火	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
15 水	おかゆ 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
16 木	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
17 金	おかゆ 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
18 土	パンがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
19 日			
20 月	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
21 火	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
22 水	おかゆ 魚と野菜煮 ミルク	ミルク	
23 木	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
24 金	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
25 土	パンがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
26 日			
27 月	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
28 火	おかゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
29 水	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ミルク	ミルク	
30 木	おかゆ 野菜煮 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