

令和4年度

6月の献立表

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児		下段: 未満児						
	献立名	午後おやつ (※は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
17日 水金	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	19.8 21.1	6.5 8.6	315 342	7.5 6.4	1.6 1.4	151 151	0.17 0.21	0.42 0.48	38 31	
13日 木	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 レタ	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油	402 516	18 19.6	23.8 22.7	261 297	2 1.8	1.7 1.4	170 165	0.24 0.26	0.38 0.43	54 44	
3日 金	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	☆	牛乳	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油 油	458 476	18.5 19.6	16.6 18.2	290 339	2 1.8	2.3 2.1	172 185	0.28 0.3	0.37 0.43	11 11	
18日 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ローソンのビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油	411 507	14.3 18.2	19.7 22.4	207 268	0.4 0.7	1.8 2	197 189	0.3 0.3	0.32 0.38	19 16		
20日 月	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	22.6 22.9	23 21.8	413 420	2.2 2.2	1.7 1.4	132 136	0.13 0.17	0.5 0.53	8 7	
21日 火	拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布		胡瓜 えのき茸 なめこ	ローソンの春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	16.2 19.5	16.4 19.7	226 286	1.7 1.7	2.4 2.5	111 120	0.3 0.31	0.46 0.5	21 17	
28日 水火	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	419 531	22.2 22.7	20.5 19.9	248 286	1.3 1.2	1.8 1.4	198 188	0.19 0.22	0.39 0.42	10 9	
22日 木	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	440 549	23.1 23.6	21.1 20.2	271 306	1.4 1.2	1.2 1.1	236 217	0.21 0.23	0.34 0.37	19 16	
23日 金	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ローソンのじゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	363 470	17.1 20.3	11.9 16.1	242 299	1.9 1.8	1.8 2	245 226	0.42 0.39	0.36 0.42	36 30	
25日 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	☆	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	17.5 18.7	12.7 14.5	208 261	1.6 1.5	1.8 1.8	121 138	0.19 0.2	0.43 0.5	20 19	
14日 火	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	ごはん	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ビーマン	玉葱 キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミルクパン	ビーナッツ サラダ油	403 520	18.8 20.1	19.8 19.2	244 283	3.8 3.4	1.9 1.5	4660 3759	0.27 0.27	0.92 0.85	31 26	
30日 水木	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ビーマン パプリカ(赤)	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・刻みキャベツ	サラダ油	362 484	20.1 20.9	11.8 12.7	298 327	1.6 1.4	1.2 1.1	188 180	0.51 0.48	0.45 0.45	43 36	
27日 木	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ローソンのパン粉・ウスターソース スープの素・ビスケット	バター	376 480	17.4 20.4	17.8 20.7	276 326	1.5 1.3	1.5 1.8	148 148	0.32 0.31	0.42 0.49	25 21	
29日 水	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	☆	牛乳	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チンゲンサイ	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマトビュレ・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター 油	438 454	18.6 19.4	15.2 16.8	291 331	2.7 2.4	2 1.8	877 890	0.23 0.25	0.45 0.51	12 12	
誕生会 24日 金	ひじきといんげんの彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉葱のすまし汁・オレンジ	固形ヨーグルト		牛乳	油揚げ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ブロッコリー	いんげん・生姜・胡瓜 スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・オレンジ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	543 495	23.7 22.2	17.2 17	230 289	2.3 1.8	2.2 2	135 138	0.28 0.24	0.38 0.43	75 61	
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上児 基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 24日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											平均栄養価	398	18.9	16.9	270	2.2	1.7	380	0.27	0.43	26
											未満児 基準量	480	19	16	300	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	495	20.6	18.1	312	2	1.6	342	0.28	0.47	22

※平均栄養価は行事食を除く