

令和5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										
	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 もとなるもの		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	
15 木	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 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳・干若布	グリーンアスパラ	玉葱・葱	米・みりん・酒・砂糖	サラダ油	373	19.7	19.2	243	1.3	1.4	206	0.19	0.39	17	
					味噌	煮干し・出し昆布	人参	シロネ・白桃缶	醤油	495	20.9	18.8	280	1.2	1.1	194	0.22	0.42	15		
19 金	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	牛乳・スキムミルク	人参	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢	サラダ油	418	22.6	23	414	2.2	1.7	167	0.13	0.5	8	
					いわしすり身 味噌・卵・油揚	煮干し・プロセッセ	オクラ	葱	醤油・せんべい	529	22.9	21.8	421	2.2	1.4	164	0.17	0.53	7		
17 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	☆	牛乳	鶏ひき肉	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	サラダ油	451	17.5	12.7	208	1.6	1.8	121	0.19	0.43	20	
					赤味噌 卵				丸ボーロ	460	18.7	14.5	261	1.5	1.8	138	0.2	0.5	19		
27 火	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	トマト	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	384	19.8	17.8	264	1.4	1.2	125	0.21	0.33	9	
					味噌	煮干し	人参	玉葱	酢・サブレ	503	21	17.5	301	1.2	1.1	129	0.22	0.37	8		
6 火	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	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	バター	441	18.5	14.7	290	2	2.4	177	0.28	0.37	11	
					豆腐	粉チーズ	人参	ケリンピース 干椎茸	ウスターソース・スープの素	サラダ油	459	19.6	16.3	339	1.8	2.2	190	0.3	0.43	11	
26 水	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	牛乳	人参・ピーマン	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	358	20	11.8	298	1.6	1.2	188	0.51	0.45	42	
					油揚げ 味噌	煮干し スキムミルク	パプリカ(赤)	葱・レーズン	じゃがいも・お酢・ケチャップ	481	20.9	12.7	327	1.4	1.1	180	0.47	0.45	34		
28 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	牛乳	人参	玉葱	米・ケチャップ・カレー粉・酢	サラダ油	402	18	23.8	261	2	1.7	170	0.24	0.38	54	
					ゆで大豆 かつお節	粉チーズ	トマト オクラ	玉葱	醤油	516	19.6	22.7	297	1.8	1.4	165	0.26	0.43	44		
21 金	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト(鉄強化)	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ソシ	すりごま	335	18.9	5.3	293	7.3	2	151	0.16	0.41	39	
					かりんとう	出し昆布			かりんとう	462	20.1	7.7	324	6.1	1.7	151	0.19	0.47	32		
24 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	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ローパン・ビーフン・醤油	サラダ油	411	14.3	19.7	207	0.4	1.8	197	0.3	0.32	19	
					かまぼこ	干若布		もやし・干椎茸・葱	スープの素・クッキー	507	18.2	22.4	268	0.7	2	189	0.3	0.38	16		
23 金	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	牛乳	トマト	キャベツ	ローパン・パン粉・ウスターソース	バター	386	17.6	17.8	278	1.5	1.6	151	0.32	0.42	26	
					卵		人参	玉葱	ケチャップ・スープの素・ビスケット	487	20.6	20.7	329	1.3	1.8	150	0.31	0.49	22		
29 火	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのことわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏手羽中	牛乳	小松菜	えのき茸	米・酒・砂糖・酢・醤油	ごま油	354	19.2	16.9	263	2.2	1.8	210	0.16	0.38	17	
					まぐろ油漬 黄粉	干若布	人参	なめこ	みりん・スープの素・片栗粉	478	20.3	16.9	300	2.1	1.6	199	0.2	0.43	14		
30 水	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	ローパン・じゃがいも	サラダ油	365	17	11.9	240	1.8	1.8	275	0.41	0.36	36	
					ゆで大豆		小松菜	ケリンピース キャベツ	ケチャップ・砂糖・ウスターソース	471	20.3	16.1	297	1.7	2	250	0.39	0.42	29		
16 金	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱	ローパン・小麦粉・醤油	ピーナッツ	407	18.9	19.6	245	4.6	1.5	5815	0.29	1.05	33	
					味噌 卵	スキムミルク もずく	ピーマン	キャベツ 葱	砂糖・スープの素 かりんとう	507	21.7	22.3	301	4.1	1.7	4683	0.3	0.98	27		
20 火	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	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	サラダ油	438	18.6	15.2	291	2.7	2	877	0.23	0.45	12	
					鶏レバー 豆腐	粉チーズ おやついりこ	人参	ケリンピース 干椎茸	トマトビュレ・スープの素	バター	454	19.4	16.8	331	2.4	1.8	890	0.25	0.51	12	
誕生 22 木	小松菜とツナの混ぜごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト		牛乳	まぐろ油漬	牛乳・白す干し	小松菜	生姜・キャベツ・胡瓜	米・酒・醤油・片栗粉	白ごま	566	25	20.1	245	2.4	2.2	162	0.28	0.34	64	
					鶏肉	煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	人参	玉葱・葱・オレンジ	上新粉・酢・砂糖	サラダ油	515	23.3	19.2	299	1.6	2	159	0.25	0.39	52	
※ ☆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。 ※ 22日(木)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											基 準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	390	18.6	16.4	271	2.2	1.7	432	0.26	0.42	25
											基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	488	20.3	17.6	311	2	1.6	383	0.27	0.47	21