

2024年 6月の給食予定献立表 (3才未満児)

よくかんで いっぱい たべようね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	10	まめカレー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱	カレールウ	563kcal
	24	じゃこサラダ あまなつ	じゃこ	三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 甘夏	酢 塩 しょうゆ	22.8g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			18.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	牛乳 高野豆腐 きな粉	三温糖 油 片栗粉		塩	1.3g
火	11	とうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	473kcal
	25	はるさめサラダ		春雨 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	19.1g
		わかめスープ			玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鯉節 ワカメ 塩	13.7g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.5g
		午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
水	12	さげのマヨネーズやき	鮭	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	548kcal
	26	いんげんのごまあえ		白すりごま	さやいんげん	しょうゆ	24.7g
		とうふのみそしる	絹豆腐 味噌			玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.2g
		午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのにもも あまなつ	無添加ベーコン	じゃがいも 三温糖	甘夏	しょうゆ	
木	13	とりにくのケチャップいため	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン	ケチャップ しょうゆ	532kcal
	27	きゃべつのマヨサラダ	ツナ缶		キャベツ きゅうり	マヨドレ 酢 塩	22.2g
		オクラとまいたけのすーぷ	絹豆腐			舞茸 オクラ	昆布 鯉節 塩 コンソメ
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		
金	14	メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	521kcal
	28	きりぼしだいこんのもの	油揚げ	三温糖	人参 切干大根 乾椎茸	しょうゆ	17.8g
		じゃがいものみそしる あまなつ	味噌	じゃがいも		長ねぎ しめじ 小松菜	昆布 煮干し
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう チーズむしぱん	牛乳 チーズ	小麦粉 三温糖		B.P	
土	15	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	450kcal
	29	ブロッコリー くだもの			ブロッコリー	塩	15.7g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			11.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし		0.9g	
月	3	ひじきごはん	豚挽肉 油揚げ	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ ひじき	418kcal
	17	こまつなのしらすあえ	しらす干し		小松菜	しょうゆ	16.9g
		にらとうふのスープ りんご	絹豆腐			ニラ えのき茸 玉葱 りんご	昆布 鯉節 塩
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんでん	牛乳	三温糖	桃缶 みかん缶 パイン缶	寒天	
火	4	さばのしおやき	塩さば	じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	酢 塩 しょうゆ	476kcal
	18	じゃがいものシャキシャキサラダ			さやえんどう しめじ	昆布 煮干し ワカメ	23.0g
		さやえんどうのみそしる	絹豆腐 味噌				13.6g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.7g
		午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	牛乳	おかし	甘夏		
水	5	しよくばん さかなのからあげ	メカジキ	食パン 三温糖 油 片栗粉		しょうゆ	563kcal
	19	スティックきゅうり			きゅうり	塩	27.1g
		チキンとうにゅうシチュー	豆乳 鶏肉	じゃがいも 米粉	人参 玉葱 ブロッコリー	塩 コンソメ	18.7g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.4g
		午後おやつ むぎざ ちゃ やこめごはんのおにぎり りんご	しらす干し	米 三温糖 白いりごま	大豆 りんご	麦茶 しょうゆ	
木	6	チンジャオロース	豚肉	三温糖 油 片栗粉	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	446kcal
	20	こふきいも (あおりのあじ)		じゃがいも		塩 青のり	17.3g
		ちんげんさいのスープ				チンゲン菜 玉葱 えのき茸 甘夏	昆布 鯉節 塩
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	牛乳	おかし	甘夏		
金	7	ひやむぎ (乳:うどん)	鶏肉	冷麦 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	335kcal
	21	オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	しょうゆ	15.6g
		りんご				りんご	
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳		とうもろこし		
土	8	しよくばん ぎゅうにゅう	牛乳	食パン	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	391kcal
	22	ふたにくのあまからいため	豚肉	三温糖 油	キャベツ	ゆかり	18.0g
		きゃべつのゆかりあえ くだもの					
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			0.9g
		午後おやつ むぎざ ちゃ おかし		おかし		麦茶	

*今月は、よく噛んで食べることをポイントに献立を立てました。

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

