

6月予定献立表

社会福祉法人 あおほ福祉社会 瀬川保育園

日付	献立		3時	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	体の調子をとと のえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当 量
	給	食						
10・24 (月)	鮭と大葉の混ぜ煮し 高野豆腐のそぼろ煮 赤だし汁	牛乳 きなこラスク	牛乳 おやき 燻製風 25日:あじさいゼ リー 季節の果物	さけ【高野豆腐】→そ ぼろ煮【鶏ひき肉】か かめ昆布【だし用/くき なこラスク】、牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	白米、三温糖、白ごま【ふ →赤だし汁】/ラフランス 【卵・乳なし】→小 麦【なたね油】	青じそ、とうもろこし、人参、玉 ねぎ、青ねぎ、なめこ	【穀物酢→寿司】、塩 薄口しょうゆ、薄口 しょうゆ、赤みそ	618kcal 33.5g 22.7g 2.3g
11 25日 火 お誕生 会	新生菜ごぼん 鮭の塩焼き 夏野菜のごまだれあえ えのきのすまし汁	牛乳 11日:じゃがいも おやき 燻製風 25日:あじさいゼ リー 季節の果物	牛乳 カラフル蒸しパン	あずき(乾)、鶏ひき肉、 焼き竹輪(卵なし)、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	白米、玄米、白ごま、大豆 【白ごま三温糖/マ ネーケイソ】かたくり粉、な たね油、ごま油、ぶどう ジュース	生姜、きゅうり、人参、玉ねぎ、 アツキ、ニ、えのきたけ、青 ねぎ、パプリカ(黄・赤)/季 節の果物	塩薄口しょうゆ、【穀 物酢→ごまだれあ え】、わりごま	571kcal 20.2g 23.9g 2.9g
12 (水)	お赤飯 ふわふわ鶏つくねパニー ン 人参しりしりサラダ トートのスー 季節の果物	牛乳 カラフル蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン、ホ イツツのせ	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、米粉、なたね 油、三温糖【小麦粉→蒸 しパン】、【生クリーム→ 乳】	ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ、 人参、アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤) ねぎ、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	塩薄口しょうゆ、【穀 物酢→酢豚】、トア ト、かつお、だし、薄 口しょうゆ、赤みそ、 【カシューナツ→小 麦・乳】、【穀物酢→サ ラダ】、 とんかつソース(大 豆なし)、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	627kcal 17.3g 19.3g 2.7g
26 (水)	五分搗米ごぼん 鶏の南蛮漬け 夏野菜(スナップえんどう・トマ ト)大根のみそ汁	牛乳 五平もち	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、かたくり粉、な たね油、三温糖【はるさ め→大豆】、ごま油、白 米	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)	【穀物酢→酢豚】、トア ト、かつお、だし、薄 口しょうゆ、赤みそ、 【カシューナツ→小 麦・乳】、【穀物酢→サ ラダ】、 とんかつソース(大 豆なし)、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	632kcal 23.3g 17.0g 1.5g
13 (木)	五分搗米ごぼん 中巻風春雨スー 夏野菜のカレーライス (たんぱく質組まで、パヤツライス) きゅうり、トマト、チカラダ	牛乳 梅ひじきおにぎり	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、かたくり粉、な たね油、三温糖【小麦粉→ 小麥粉】、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)	【穀物酢→酢豚】、トア ト、かつお、だし、薄 口しょうゆ、赤みそ、 【カシューナツ→小 麦・乳】、【穀物酢→サ ラダ】、 とんかつソース(大 豆なし)、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	645kcal 19.2g 16.9g 2.8g
14・28 (金)	アボカド一弁 ささみの中華スー なすとピーマンのスパゲティ たまねぎのスー	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、ごま油、三温 糖、かたくり粉、かきもち	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)	【穀物酢→酢豚】、トア ト、かつお、だし、薄 口しょうゆ、赤みそ、 【カシューナツ→小 麦・乳】、【穀物酢→サ ラダ】、 とんかつソース(大 豆なし)、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	484kcal 21.2g 17.2g 1.6g
15・29 (土)	なすとピーマンのスパゲティ たまねぎのスー	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	牛乳 ヌッツ野菜の 浅漬け かきもち	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、ごま油、三温 糖、かたくり粉、かきもち	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)	【穀物酢→酢豚】、トア ト、かつお、だし、薄 口しょうゆ、赤みそ、 【カシューナツ→小 麦・乳】、【穀物酢→サ ラダ】、 とんかつソース(大 豆なし)、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	395kcal 14.4g 15.1g 1.1g
3・17 (月)	五分搗米ごぼん 鶏肉の梅照り焼き 切干大根の煮物 香きやべつのみそ汁	牛乳 新じゃがのベイク ト、ポテト	牛乳 新じゃがのベイク ト、ポテト	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米、米粉、なたね 油、玄米、白ごま、三温糖、かた くり粉	梅干し、青じそ、切り干し大 根、人参、いんげん、キャベツ、 玉ねぎ、えのきたけ	塩薄口しょうゆ、酒、み りん、ごうじみそ、塩 うじみそ、塩	525kcal 21.2g 20.5g 2.7g
4・18 (火)	五分搗米ごぼん 鶏のごまマヨネーズ焼き わかめともずくの酢の物 オクラのすまし汁	牛乳 新じゃがのベイク ト、ポテト	牛乳 新じゃがのベイク ト、ポテト	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米、米粉、なたね 油、玄米、白ごま、三温糖、かた くり粉	梅干し、青じそ、切り干し大 根、人参、いんげん、キャベツ、 玉ねぎ、えのきたけ	塩薄口しょうゆ、酒、み りん、ごうじみそ、塩 うじみそ、塩	484kcal 19.0g 22.1g 1.3g
5・19 (水)	五分搗米ごぼん 豚肉のゴロゴロ焼き 焼きピー 新じゃがのみそ汁	牛乳 そら豆の塩茹で 季節の果物	牛乳 そら豆の塩茹で 季節の果物	鶏もも肉、わかめ、昆 布【だし用/牛乳・飲 さば/のり、寒天、牛乳・ 飲	五分搗米、三温糖、ピー マン、ごま油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	塩薄口しょうゆ、トア ト、かつお、だし、大 豆なし、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	835kcal 30.2g 15.0g 3.1g
6 幼児当 日 20 (木)	五分搗米ごぼん ちくわの磯辺あげ なすの塩昆布和え まいにちのすまし汁	牛乳 ピザパン	牛乳 ピザパン	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米【小麦粉→鹽 部揚げ】、なたね油【食 パン(卵なし)→小麦 乳】	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	塩薄口しょうゆ、トア ト、かつお、だし、大 豆なし、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	510kcal 18.2g 15.9g 2.5g
7・21 (金)	五分搗米ごぼん 野菜たっぷりミネストロー ン 香きやべつとららのサラダ 新じゃががいもスー	牛乳 とらごころこは んおにぎり	牛乳 とらごころこは んおにぎり	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米【小麦粉→ミ ネストローン】、なたね油、 三温糖、オリーブ油、白 ごま、メープル、白米	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	塩薄口しょうゆ、トア ト、かつお、だし、大 豆なし、みりん(本み りん)、とりからだし、ト アト、かつお、だし、大 豆	618kcal 24.8g 19.8g 1.7g
1 (土)	豚井 あげとしめじのみそ汁	牛乳 ぼん菓子 季節の果物	牛乳 ぼん菓子 季節の果物	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米、三温糖、なた ね油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	塩薄口しょうゆ、純米 酒、赤みそ、パン菓 子	489kcal 17.7g 20.0g 1.7g
8・22 (土)	冷やし肉みそうどん 豆腐のスー	牛乳 季節の果物	牛乳 季節の果物	さけ、わかめ、もずく(塩 抜き)、焼き竹輪(卵な し)、【豆腐(木綿)→す まし汁】、昆布【だし用 /牛乳・飲	五分搗米、小麦粉、三温 糖、ごま油、かたくり粉	人参、玉ねぎ、干しいたけ、 アツキ、にんにく、えのきた け、パプリカ(黄・赤)、 とうもろこし	赤みそ、薄口しょう ゆ、とりからだし、塩、 薄口しょうゆ、辛ク レ	454kcal 14.2g 15.3g 1.6g

★ 仕入れの都合で食材が変更になる場合があります。★ 朝の乳児おやつは、ビスケット又はおせんべいと牛乳100ccがつきます。
★ は特にしつかり噛むことを意識したメニューです。
★ 月平均栄養価 エネルギー 519kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.6g
★ 食事摂取基準(8月3歳以上) エネルギー 600kcal たんぱく質25.0g 脂質18.0g 塩分2.0g