

令和5年 6月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|--------|--|---|--|--|---------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 木 | 1 バリバリ春巻き丼 トマトのスープ フルーツ乳かん | 七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/片栗粉/小麦粉/食塩不使用バター | 豚ひき肉/納ごし豆腐/調製豆乳/スキムミルク/普通牛乳/プレーンヨーグルト | 白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/トマト(生)/小松菜/玉葱/みかん缶詰/りんご | 牛乳 リンゴスコーン |
| 金 | 2 ツナご飯 変わり五目豆 ごまヨサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) | 七分米/砂糖/じゃがいも/サラダ油/こんにやく/マヨネーズ/ごま/小麦粉 | ツナ缶/あおのり(素干し)/大豆/豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳 | にんじん/いんげん/もやし/キャベツ | 牛乳 ココアちんすこう |
| 土 | 3 ピラフ 野菜スープ りんご | 七分米/サラダ油 | ウィンナー/牛乳 | 玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご | 牛乳 お菓子 |
| 月 | 5 麦ご飯 高野豆腐の印煎煮 ごま和え すまし汁(小松菜・麩) | 七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(ねり)/切麩/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉 | 高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/スキムミルク | しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/小松菜 | 牛乳 ポテトフライ |
| 火 | 6 チーズナポリタン ツナフレンチサラダ 豆腐と野菜のスープ | スパゲティ(乾)/オリーブ油/砂糖/サラダ油/七分米 | 豚ベーコン/豚大型もも(脂身付、生)/パルメザンチーズ/ツナ缶/木綿豆腐/普通牛乳/ウィンナー/スキムミルク | ぶなしめじ/玉葱/ピーマン/トマト缶/ホール/キャベツ/もやし/きゅうり/小松菜/にんじん/スイートコーン(加熱、冷凍、茹) | 牛乳 ミルクリゾット |
| 水 | 7 麦ご飯 回鍋肉 中華風納豆和え 中華風クリームスープ | 七分米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま油/切麩/有塩バター/グラニュー糖 | 豚大型もも(脂身付、生)/味噌/挽きわり納豆/普通牛乳 | キャベツ/にんじん/玉葱/ピーマン/にんにく/しょうが/きゅうり/小松菜/クリームコーン缶 | 牛乳 ココアお麩ラスク |
| 木 | 8 パセリライス 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ トマトスープ | 七分米/有塩バター/マヨネーズ/サラダ油/砂糖/コーンサラダ じゃがいも/大豆油/食パン | 鶏むね(皮付、生)/パセリ(エダム)/豚ベーコン/普通牛乳 | パセリ(葉、生)/玉葱/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/もやし/トマト缶/ホール/いちごジャム | 牛乳 ジャムサンド |
| 金 | 9 麦ご飯 星の子元氣ふりかけ 肉じゃが 味噌汁(えのき・厚揚げ) ブルー | 七分米/押麦/ごま/ごま油/サラダ油/じゃがいも/しらたき/砂糖/片栗粉/マカロニ(乾) | 干ひじき/しらす干し/豚大型もも(脂身付、生)/生揚げ/味噌/普通牛乳/きな粉 | 小松菜/にんじん/玉葱/グリーンピース/えのきたけ/ブルー(乾) | 牛乳 マカロニきな粉 |
| 土 | 10 豚丼 田舎汁 オレンジ | 七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも | 豚大型もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/納ごし豆腐/味噌/牛乳 | にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パセリ/りんご | 牛乳 お菓子 |
| 月 | 12 具沢山マーボー豆腐丼 ごまヨサラダ 中華スープ | 七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/ごま/ホットケーキミックス | 豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳/スキムミルク/プロセスチーズ | しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にんにく/もやし/キャベツ/小松菜/スイートコーン缶 | 牛乳 チーズコーン蒸しパン |
| 火 | 13 麦ご飯 鯉のごま味噌焼き 野菜の磯和え すまし汁(豆腐・小松菜) | 七分米/押麦/ごま/砂糖/マヨネーズ/ごま油 | 鯉/味噌/焼きのり/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉 | キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/パナナ | 牛乳 安倍川パナナ |
| 水 | 14 タコライス 豆乳コーンスープ オレンジ | 七分米/押麦/サラダ油/砂糖 | 豚ひき肉/大豆/パルメザンチーズ/スキムミルク/調製豆乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪) | にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶/パセリ/りんご | 牛乳 ココアプリン |
| 木 | 15 麦ご飯 豚肉の梅風味蒸し 小松菜のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ) | 七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/マヨネーズ/ごま(乾) | 豚大型もも(脂身付、生)/味噌/生揚げ/食べる小魚 | 玉葱/ピーマン/赤ピーマン/ぶなしめじ/しょうが/梅干し(調味漬)/小松菜/にんじん/なめこ(生) | 麦茶 五平餅 食べる煮干し |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|--------|---|---|--|---|------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 金 | 16 麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯揚げ ごま汁(豆腐・小松菜) オレンジ | 七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/ごま(ねり)/食パン/マヨネーズ/ごま(乾) | 挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/木綿豆腐/普通牛乳/しらす干し | にんじん/白ねぎ/小松菜/パセリ/りんご | 牛乳 カルシウムラスク |
| 土 | 17 こぎつねご飯 豚汁 パナナ | 七分米/砂糖 | 鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/納ごし豆腐/味噌/牛乳 | にんじん/大根/玉葱/パナナ | 牛乳 お菓子 |
| 月 | 19 チキンカレー キハバの味噌和え パナナヨーグルト | 七分米/押麦/大豆油/じゃがいも/サラダ油/マヨネーズ/砂糖 | 鶏むね(皮付、生)/焼き竹輪/味噌/プレーンヨーグルト/普通牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品) | にんにく/しょうが/ピーマン/玉葱/にんじん/キャベツ/いんげん/パナナ/レモン汁/ぶどう(濃縮還元ジュース) | 牛乳 あじさいゼリー |
| 火 | 20 ジャージャーうどん 大根の甘酢漬 豆腐と和えの揚げ物 グレープフルーツ | うどん(ゆで)/砂糖/片栗粉/七分米/ごま油/ごま | 豚ひき肉/味噌/木綿豆腐/花魁/プロセスチーズ | しょうが/にんにく/白ねぎ/なす/きゅうり/大根/チンゲンサイ/にんじん/グレープフルーツ/白濁種/生 | 麦茶 おなかとチーズの おにぎり |
| 水 | 21 麦ご飯 レバーのかりん揚げ 鉄骨サラダ モロヘイヤのスープ | 七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/マヨネーズ/ごま油/ホットケーキミックス/食塩不使用バター | 豚レバー(生)/干ひじき/大豆/木綿豆腐/普通牛乳 | しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/レモン汁/モロヘイヤ(茎葉、生)/トマト(生) | 牛乳 かたつむりクッキー |
| 木 | 22 星の子ナシゴレン 鶏の唐揚げ 豆腐とオクラのスープ パナナ | 七分米/サラダ油/砂糖/片栗粉/小麦粉/ホットケーキミックス/食塩不使用バター | 鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/スキムミルク/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト | 玉葱/にんにく/にんじん/ピーマン/赤ピーマン/トマト缶/ホール/しょうが/オクラ(生)/パナナ/りんご/レモン汁 | 牛乳 誕生日ケーキ |
| 金 | 23 サバの蒲焼き丼 切干大根の甘酢和え 味噌汁(さつま芋・玉葱) | 七分米/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/さつまいも/コーンフレーク | まさば(生)/味噌/普通牛乳/きな粉 | ピーマン/切干大根/にんじん/もやし/きゅうり/しょうが/玉葱/レーズン | 牛乳 きな粉コーンフレーク |
| 土 | 24 ひじきご飯 けんちん汁 りんご | 七分米/押麦/ごま油 | 鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳 | にんじん/いんげん/大根/りんご | 牛乳 お菓子 |
| 月 | 26 麦ご飯 ししゃもフライ マカロニサラダ 味噌汁(小松菜・厚揚げ) | 七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/さつまいも | ししゃも/あおのり(素干し)/スキムミルク/ツナ缶/生揚げ/味噌/普通牛乳/プロセスチーズ | きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/小松菜 | 牛乳 ふかしもち チーズ |
| 火 | 27 麦ご飯 切干大根の青椒肉絲(西 中華きゅうり 冬瓜と春雨スープ) | 七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/緑豆はるさめ | 豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉 | 切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/とうがん(果実、生) | 牛乳 ココアくずもち |
| 水 | 28 麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ズッキーニもやしのナムル すまし汁(麩・和え) | 七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/ごま油/切麩/小麦粉/食塩不使用バター | 高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/調製豆乳 | にんじん/グリーンピース/ズッキーニ/りよくとうもろこし(生)/しょうが/チンゲンサイ/レモン汁/レーズン | 牛乳 レモン甘食 |
| 木 | 29 ハヤシライス チーズサラダ ブルー | 七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ビーフン | 豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/プロセスチーズ/豚ひき肉 | 玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/ブルー(乾)/にら | 麦茶 焼きビーフン |
| 金 | 30 麦ご飯 とりつくね焼き 野菜のしょうが和え ごま汁(かぼちゃ・玉葱) | 七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま(ねり)/じゃがいも/小麦粉 | 木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/花魁/カットわかめ/味噌/普通牛乳 | 玉葱/にんじん/小松菜/もやし/キャベツ/しょうが/かぼちゃ | 牛乳 みそポテト |

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

| 今月の平均栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 塩分 (g) |
|-------------|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 乳児 (1.2歳) | 464 | 20.4 | 14 | 322 | 1.5 |
| 幼児 (3.4.5歳) | 524 | 20.8 | 16.2 | 236 | 1.6 |

～給食室だより～

5月は旬のグリーンピースでご飯を炊きました★もち米が入り、もちもち食感で美味しくできました♪
グリーンピースは見た目は小さくても実は栄養満点です！食物繊維は1握りで大盛りサラダ1杯分！
そのほかにも、たんぱく質・カリウム・亜鉛・ビタミンB1が入っています♪
綺麗な緑色なので、食卓を明るく彩ってくれます☆

ジメジメした天気が続く梅雨時期、衛生面でも細心の注意を払いながら安全・安心な給食を提供していきます。

