

6月 献立表 幼児食

2024年 6月

南陽幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	味噌ラーメン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット	豚もも肉、プロセスチーズ	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうが、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 376kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.6g 炭水化物 61.2g 塩分 2.6g
3 月	ごはん マーボー豆腐 揚げシューマイ もやしときゅうりのナムル	〇牛乳 ビスケット ◎お茶 あじさい寒天	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、りょうとうもやし、きゅうり、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、かたくり粉、サラダ油、すりごま、三温糖、ごま油、グラニュー糖	おろしにんにく、鶏がらだし、アンズジャム、しゅうまい、こいくちしょうゆ、穀物酢、ハードビスケット、麦茶	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.4g 炭水化物 73.0g 塩分 1.0g
4 火	ごはん 肉団子スープ じゃがいものマヨ炒め バナナ(50g)	〇お茶 ウエハース ◎牛乳 ビスケット	豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	りょうとうもやし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、こまつな、ブロッコリー、バナナ	うるち米、ごま油、じゃがいも	おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、マヨネーズ、麦茶、ウエハース、ハードビスケット	エネルギー 517kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.4g 炭水化物 80.0g 塩分 1.4g
5 水	ごはん 魚のフライタルソース トマトわかめのサラダ キャベツのスープ	〇お茶 せんべい ◎ジョア カミカミ昆布	かれい、卵、ロースハム、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、パセリ、カットわかめ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、こねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、サラダ油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい、昆布だし	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.9g 炭水化物 84.0g 塩分 1.6g
6 木	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ唐揚げ ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(なめこ)	〇お茶 スティック野菜 ◎お茶 せんべい	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐	しそ、しょうがおろし、干しひじき、きゅうり、レタス、にんじん、なめこ、長ねぎ	うるち米、米こうじ、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	食塩、おろしにんにく、合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 443kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.7g 炭水化物 58.8g 塩分 1.2g
7 金	食パン 豆乳チャウダー コーンサラダ オレンジ	〇お茶 小魚 ◎牛乳 マカロニきな粉	鶏もも肉、調製豆乳、生クリーム、ロースハム、かたくちいわし、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、マカロニ、三温糖	スイートワイン、コンソメ、食塩、白こしょう、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 487kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.9g 炭水化物 69.9g 塩分 1.7g
8 土	オムソバ 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 せんべい	卵、豚肉、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょうとうもやし、あおのり	中華めん、サラダ油	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 421kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.4g 炭水化物 61.4g 塩分 1.9g
10 月	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー たまごレタスのスープ	〇お茶 ウエハース ◎ヨーグルトあえ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、レタス、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、有塩バター、ごま油	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、鶏がらだし、料理酒、水、麦茶、ウエハース	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.2g 炭水化物 65.4g 塩分 1.5g
11 火	わかめごはん ひじき入り肉じゃが 和風サラダ バナナ(50g)	〇お茶 りんご ◎牛乳 せんべい 小魚	豚かた肉、焼き竹輪、牛乳	乾燥わかめ、干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、レタス、バナナ、りんご	うるち米、じゃがいも、しらたき、]サラダ油、三温糖、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 486kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.5g 炭水化物 88.2g 塩分 1.3g
12 水	スパゲティイタリアン トマトサラダ 小松菜のスープ	〇お茶 チーズ ◎アシッドミルク 小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、ロースハム、プロセスチーズ、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、パセリ、きゅうり、りょうとうもやし、こまつな、ぶなしめじ	スパゲッティ、調合油、オリーブ油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶	エネルギー 414kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.5g 炭水化物 60.2g 塩分 1.8g
13 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ドレッシングサラダ 味噌汁(じゃがいも)	〇お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、牛乳	オレンジマーマレード、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも	食塩、こしょう、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.3g 炭水化物 68.5g 塩分 1.5g
14 金	食パン チキンクリームシチュー じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え バナナ(50g)	〇お茶 カミカミ昆布 ◎お茶 豆乳もち	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、しらす干し、豆乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、パセリ、きゅうり、りょうとうもやし、梅びしお、バナナ、刺身昆布	食パン、じゃがいも、バター、薄力粉、ごま油、三温糖、かたくり粉	コンソメ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 484kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.7g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g
15 土	チャーハン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 せんべい	卵、焼き豚、プロセスチーズ	長ねぎ	うるち米	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 237kcal たんぱく質 10.0g 脂質 6.7g 炭水化物 35.2g 塩分 0.9g
17 月	ふりかけごはん ホイコーロー 揚げぎょうざ 卵スープ	〇お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、卵、牛乳	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こねぎ、きゅうり	うるち米、調合油、ごま油、サラダ油	ふりかけ、おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、オイスターソース、ぎょうざ、パイオン、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 444kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.1g 炭水化物 47.4g 塩分 1.3g
18 火	ごはん 魚のムニエル マゼンサンサラダ きのこスープ	〇お茶 カミカミ昆布 ◎ジョア クラッカー	さけ、ロースハム、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	にんにく、パセリ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ、刺身昆布	うるち米、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、じゃがいも	食塩、カレー粉、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、クラッカー	エネルギー 515kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 炭水化物 70.2g 塩分 1.6g
19 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(大根 揚げ)	〇お茶 小魚 ◎牛乳 チーズキャラット蒸しパン	豚肉、ロースハム、油揚げ、かたくちいわし、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、レタス、だいこん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、サラダ油、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 518kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.8g 炭水化物 67.4g 塩分 2.2g

20 木	焼きそば きゅうりの中華和え わかめスープ	〇お茶 オレンジ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、りょうとうもやし、あおのり、きゅうり、カットわかめ、ネーブルオレンジ	中華めん、調合油、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、パイオン、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.9g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g
21 金	セルフサンド フライドポテト トマトときゅうりのピクルス ほうろん草のスープ オレンジ バイナップル	〇牛乳 カミカミ昆布 ◎ヨーグルト ウエハース	ロースハム、エダムチーズ、牛乳、ヨーグルト	レタス、トマト、きゅうり、ほうろん草、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、パイナップル	ロールパン、揚げ油、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	ポテトコロッケ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、昆布だし、ウエハース	エネルギー 498kcal たんぱく質 14.8g 脂質 21.2g 炭水化物 68.7g 塩分 2.4g
24 月	ごはん 魚の立田揚げ 小松菜のお浸し 豚汁	〇牛乳 オレンジ ◎りんごゼリー 小魚	さば、ロースハム、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	しょうがおろし、トマト、こまつな、梅びしお、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、調合油、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、昆布茶、食塩、白こしょう、米みそ、煮干しだし、オレンジゼリー	エネルギー 467kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.3g 炭水化物 57.7g 塩分 2.0g
25 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ)	〇お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、カットわかめ、たまねぎ、きゅうり	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.6g 炭水化物 82.2g 塩分 2.2g
26 水	ごはん 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え バナナ(50g)	〇お茶 ウエハース ◎牛乳 きなこフレンチトースト	大豆、牛かた肉、高野豆腐、しらす干し、牛乳、卵、きな粉	にんじん、たけのこ、刺身昆布、きゅうり、りょうとうもやし、梅びしお、バナナ	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、ごま油、食パン、有塩バター	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ウエハース	エネルギー 571kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g
27 木	ごはん カレーシチュー ブロッコリーサラダ アニマルチーズ	〇お茶 せんべい ◎牛乳 バナナ	豚かた肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.5g 炭水化物 77.9g 塩分 1.6g
28 金	ごはん すき焼き煮 パンパシージャ トマト	〇お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、かまぼこ、鶏ささみ、牛乳	長ねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、トマト	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、わりごま、すりごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 537kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.5g 炭水化物 71.0g 塩分 1.3g
29 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

