

令和 4年 6月

予定献立表

いなぎのぞみ保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 午後おやつ献立名 | 延長おやつ | 主な材料の体内での働き | | | | 栄養価 | 乳児 | 幼児 |
|----|---|---|---------------------------|---------------------|---|--|---|---|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | 血や肉となる | 働く力や熱となる | 体の調子を整える | 調味料・その他 | | | |
| 1 | 水 | ごはん 豚肉の韓国風焼き にらのおひたし 味噌汁(卵・わかめ) メロン | 牛乳 豆腐と黒糖のケーキ | 麦茶 ゆかりのりまき | 豚もも肉,花かつお 卵,味噌 牛乳 豆乳 絹豆腐 | はいが精米,胡麻油 砂糖,白胡麻 油,小麦粉 上新粉 黒砂糖 | にんにく,にら ほうれん草,人参 生わかめ メロン レーズン | 酒 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 470kcal 19.6g 13.9g 1.1g | 562kcal 23.3g 15.8g 1.6g |
| 2 | 木 | ごはん 豆腐のミートローフ ひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご | 牛乳 お麩のラスク バウムクーヘン | 麦茶 鮭ごはん | 絹豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳 | はいが精米,油 オートミール,砂糖 麩 マーガリン バウムクーヘン | 玉ねぎ ひじき きゅうり コーン かぼちゃ,りんご | 塩,こしょう ケチャップ 酢 しょう油 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 486kcal 17.3g 16.2g 1.3g | 565kcal 20.0g 18.4g 1.6g |
| 3 | 金 | ごはん 魚の胡麻味噌焼き いんげんのきんぴら 雷汁 プラム | 牛乳 米粉ポテトスコーン | 麦茶 キンパ | めかじき,味噌 油揚げ,大豆水煮 絹豆腐 牛乳 豆乳 | はいが精米,砂糖 白胡麻 油 じゃが芋 上新粉 | 干ひじき 人参 さやえんどう ブラン | みりん しょう油 だし汁 塩 ベーキングパウダー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 479kcal 18.9g 18.1g 1.7g | 569kcal 25.3g 12.8g 1.9g |
| 4 | 土 | ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋カレー風味 清汁(麩・わかめ) パイナップル | 牛乳 黒糖パン | 麦茶 せんべい 玄米おこし | 絹豆腐 豚もも肉 卵 牛乳 | はいが精米 胡麻油 じゃが芋 麩 黒糖パン | 人参,もやし にら,パセリ わかめ パイナップル | 酒,しょう油 鶏ガラ 塩 カレー粉 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 478kcal 16.7g 13.4g 1.2g | 554kcal 20.5g 17.5g 1.4g |
| 6 | 月 | ジャムサンド じゃが芋のカントリー煮 アスパラガスのソテー コーンスープ りんご | お茶 五平餅 | 麦茶 ツナごはん | 豚もも肉 牛乳 味噌 | 食パン,いちごジャム じゃが芋,油 マーガリン,砂糖 スパゲティ,はいが精米 白胡麻,かたくり粉 | 人参 玉ねぎ パセリ アスパラガス りんご | 水,鶏ガラ ケチャップ,ウスターソース 塩,こしょう しょう油 みりん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 437kcal 14.1g 11.8g 1.3g | 580kcal 18.9g 16.9g 1.0g |
| 7 | 火 | ごはん しらす入り卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(生揚げ・もやし) メロン | 牛乳 そらまめ カステラ | 麦茶 ピザトースト | 卵 しらす干し 生揚げ 味噌 牛乳 | はいが精米 油 胡麻油 砂糖 カステラ | 玉ねぎ,青のり さやいんげん,人参 しらたき,もやし メロン そらまめ | だし汁 塩 こしょう 酒 しょう油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 483kcal 18.1g 14.4g 1.6g | 571kcal 21.4g 16.5g 1.8g |
| 8 | 水 | ごはん 魚の照り焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・小松菜) プラム | 牛乳 骨太チャーハン | 麦茶 きなこトースト | 生鮭,味噌 牛乳 しらす干し 卵 | はいが精米,砂糖 油 じゃが芋 麩 白胡麻 | 人参 小松菜 トマト 長ねぎ プラム | しょう油 みりん だし汁 塩 こしょう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 473kcal 21.2g 11.3g 1.6g | 575kcal 22.7g 21.1g 1.9g |
| 9 | 木 | かけうどん 納豆の天ぷら 酢の物 メロン | 牛乳 ココアクリームパン | 麦茶 ケチャップライス | 豚もも肉,納豆 絹豆腐 牛乳 | 乾麺,麩 砂糖,小麦粉 白胡麻,油 ロールパン コーンスターチ | 人参,長ねぎ 小松菜,にら 玉ねぎ,きゅうり わかめ,みかん缶 メロン | しょう油,だし汁 みりん,塩 ベーキングパウダー,水 酢 純ココア | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 438kcal 16.1g 16.7g 2.1g | 620kcal 18.4g 20.1g 1.8g |
| 10 | 金 | カレー(ライス) 切干し大根のサラダ トマト りんご | のむヨーグルト あじさい羹 クラッカー | 麦茶 鶏五目ごはん | 豚もも肉 スキムミルク 飲むヨーグルト | はいが精米,じゃが芋 油,マーガリン 小麦粉,白胡麻 胡麻油,砂糖 全粒粉クラッカー | 人参,玉ねぎ,りんご 切干し大根,きゅうり トマト,粉寒天 りんごジュース ぶどうジュース | カレー粉,水 鶏ガラ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢,しょう油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 480kcal 14.3g 12.7g 1.2g | 564kcal 16.2g 13g 1.7g |
| 11 | 土 | ごはん スクランブルエッグ ほうれん草の海苔和え 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) パイナップル | 牛乳 青のりごはん | 麦茶 せんべい ビスケット | 卵 まぐろ油漬缶 豆乳 味噌 牛乳 | はいが精米 油 じゃが芋 | 玉ねぎ,コーン ほうれん草,もやし 人参,焼のり えのきたけ パイナップル,青のり | 塩 しょう油 だし汁 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 471kcal 17.7g 15.3g 1.6g | 574kcal 20.1g 15.4g 1.8g |
| 13 | 月 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) メロン | 牛乳 蒸しパン | 麦茶 ベーコンピラフ | 鶏もも肉(皮なし),ハム 絹豆腐,味噌 牛乳 卵 スキムミルク | はいが精米 砂糖 春雨 マヨネーズ 小麦粉 | 生姜汁,きゅうり 人参 ほうれん草 メロン レーズン | 酒,酢 しょう油,塩 水,こしょう だし汁 ベーキングパウダー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 482kcal 20.8g 13.2g 1.6g | 584kcal 24.6g 15.1g 2.0g |
| 14 | 火 | ロールパン ポテトグラタン さやいんげんとコーンのソテー ジュリアンスープ りんご | 牛乳 ごまじゃこおにぎり | 麦茶 こぎつねごはん | スキムミルク 豚挽肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ | ロールパン,じゃが芋 マーガリン,油 小麦粉,はいが精米 胡麻油 白胡麻 | 玉ねぎ,さやいんげん 人参,コーン キャベツ セロリ りんご | 水,ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラ しょう油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 504kcal 16.1g 16.8g 1.8g | 595kcal 18.6g 19.5g 1.8g |
| 28 | 火 | 誕生日会メニュー わかめごはん チキンカツ きゅうりの和え物 すまし汁(かまぼこ・ねぎ) すいか | 牛乳 うずまきクッキー | 麦茶 しらすトースト | 鶏もも肉 ハム かまぼこ 牛乳 | はいが精米 小麦粉,パン粉 ごま油,白ごま 片栗粉 マーガリン 砂糖,粉糖 | わかめ にんにく,きゅうり もやし コーン すいか | ケチャップ ソース 塩 しょう油 酢 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 486kcal 18.3g 18.5g 1.7g | 607kcal 22.9g 23.1g 2.2g |
| 29 | 水 | ごはん 和風ハンバーグ かぼちゃの含め煮 味噌汁(えのきたけ・油揚げ) メロン | 牛乳 お好み焼き | 麦茶 ゆかりのりまき | 豚挽肉,油揚げ 味噌,牛乳 卵 豚もも肉 花かつお | はいが精米 油 パン粉 砂糖 小麦粉 | 玉ねぎ,人参 干しいたけ,干ひじき かぼちゃ,えのきたけ メロン キャベツ,青のり | 塩,こしょう 水 しょう油 だし汁 中濃ソース | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 508kcal 19.5g 17.7g 1.5g | 582kcal 20.5g 15.0g 1.8g |
| 30 | 木 | ごはん レバーのカレー揚げ 甘酢和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご | 牛乳 なめらか水羊羹 揚げせんべい | 麦茶 キンパ | 豚レバー 味噌 牛乳 | はいが精米,かたくり粉 油,春雨 砂糖,じゃが芋 こしあん せんべい | 小松菜 コーン 玉ねぎ りんご 粉寒天 | しょう油,カレー粉 酢 塩 だし汁 水 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 489kcal 17.4g 13.4g 1.3g | 508kcal 19.5g 17.7g 1.7g |

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
業者の都合により、食材や献立が変更となる場合があります。ご了承ください。