



エネルギー：乳児 496 kcal 幼児 549kcal

たんぱく質：乳児 19.5 g 幼児20.7 g

令和4年6月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				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	1時間	2時間
1・15水	ぎゅうにゅう	ごはん とうがんのくずに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ 油	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	椎茸 冬瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 水菜 ねぎ 甘夏 エリンギ ピーマン	カステラ 胚芽スティック	ツナのにぎり
2・30木	ぎゅうにゅう	ひきにくカレー かまぼこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう にくだんごの もちまいむし	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター もち米 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト かまぼこ 豚肉	玉ねぎ 人参 干しぶどう 人参 きゃべつ きゅうり もやし オレンジ ピーマン	野菜バー 卵パン	みそにぎり
3・17金	ぎゅうにゅう	ごはん さばのとうざに きんぴら みそしる くだもの	ぎゅうにゅう じゃがもち	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 鯖 チーズ 味噌	にんにく ごぼう 人参 さやいんげん オクラ なす キャベツ オレンジ	ブリッツ バームクーヘン	しらすにぎり
4・18土	ぎゅうにゅう	にくうどん やさいいため くだもの	ぎゅうにゅう たきこみごはん	手振りうどん 油 米 砂糖	牛乳 豚肉	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし サンフルーツ ごぼう	ねじりんぼう はとむぎおこし	おかかにぎり
6・20月	ぎゅうにゅう	ごはん ぴーまんのおかかあえ はるさめのごまふうみいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	米 ごま油 油 小麦粉 春雨	牛乳 竹輪 豚肉 味噌 おかか	ピーマン ねぎ 人参 もやし キャベツ 赤ピーマン 南瓜 玉ねぎ 舞茸 オレンジ 青のり	あられ ソフトケーキ	じゃこにぎり
7・21火	ぎゅうにゅう	ごはん アジフライ そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう マーマレードむしぱん	米 小麦粉 パン粉 油 ホットケーキ粉 バター 砂糖	牛乳 鱈 味噌	きゅうり キャベツ 人参 水菜 冬瓜 ねぎ サンフルーツ マーマレード	バームクーヘン こつぶっこ	ひじきおにぎり
8・22水	ぎゅうにゅう	ごはん なすとずっきーにのいたためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ブルーベリー パンケーキ	米 油 ホットケーキ粉 砂糖 バター	牛乳 豚肉 味噌	なす スズキーニ 玉ねぎ 人参 ねぎ オクラ かぶ サンフルーツ ブルーベリージャム	マドレーヌ 小魚	ごま塩にぎり
9・23木	ぎゅうにゅう	ごはん かじきのカレーふうみあげ そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう とうにゅうぷりん	米 油 片栗粉 砂糖 黒砂糖	牛乳 カジキマグロ 味噌 豆乳 ゼラチン	きゃべつ きゅうり 冬瓜 豆苗 玉ねぎ トマト オレンジ	源氏パイ ミレービスケット	昆布にぎり
10・24金	ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかきゅうり だいずのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	米 ごま油 砂糖 油 ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	きゅうり 椎茸 こんにやく 人参 さやいんげん ごぼう 大根 玉葱 豆苗 キャベツ 夏みかん	胚芽ビスケット 角チーズ	梅にぎり
11・25土	ぎゅうにゅう	わふうすばげてい ごさかなのさらだ くだもの	ぎゅうにゅう オレンジゼリー パン	スパゲティ 砂糖 油 バタースティック	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ ゼラチン	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし サンフルーツ オレンジジュース	こめぼう	わかめにぎり
13・27月	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき かふうあげ ぐたくさんじる くだもの	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 油 ごま油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌	玉葱 生姜 もやし キャベツ アスパラガ ス 黄ピーマン 大根 人参 ねぎ 小松菜 サンフルーツ	クッキー せんべい	ひじきおにぎり
14・28火	ぎゅうにゅう	ごはん ながいものうまに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かりかりおやき	米 砂糖 油 長いも	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 ちりめんじゃこ おかか	玉葱 人参 さやいんげん ねぎ 切干大根 あおのり	芋かりんとう さつまぼうろ	ゆかりにぎり
16木 誕生会	ぎゅうにゅう	ごはん からあげ ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃぱい	米 片栗粉 油 パイ生地 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	ニンニク 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ なす 水菜 オレンジ 南瓜	ポーロ アスパラガス ビスケット	そぼろにぎり
29水	ぎゅうにゅう	かきあげどん ぶろっこりーのおかかあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう シュガーサンド	米 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 食パン マーガリン	牛乳 エビ ホタテ 味噌	玉葱 エリンギ 三つ葉 ねぎ えのき茸 夏ミカン	ブリッツ どうぶつ ビスケット	切干大根の にぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。