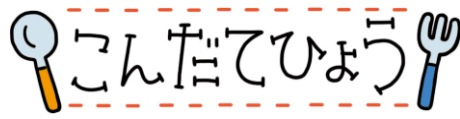


# 令和4年6月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	水	食パン 麦茶	ご飯 まりあげ 和風コールスローサラダ ごぼう・いんげん・油揚げの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳 ゴマじゃこクッキー	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 しらす干し	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 薄力粉 有塩バター いらりごま	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが キャベツ きゅうり ごぼう さやいんげん キウイフルーツ	乳児：525 幼児：615
2	木	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん にんじんのシリシリ きのこスープ バナナ 麦茶	麦茶 大学いも	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 ぶたひき肉	精白米 じゃがいも 三温糖 さつまいも 調合油 いらりごま	黄ピーマン にんじん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ バナナ	乳児：426 幼児：468
3	金	豆乳バナナ味	ご飯 さわらのしょうが焼き 小松菜ともやしの納豆和え なす・にんじん・えのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ハッピーターン	さわら 納豆 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ハッピーターン	しょうが りょくとうもやし こまつな なす にんじん えのきたけ オレンジ	乳児：413 幼児：472
4	土	牛乳	ご飯 ひじきと鶏肉の炒り煮 きゅうりの梅和え さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 さつまいも ハードビスケット	にんじん さやえんどう 乾ひじき きゅうり りょくとうもやし 梅びしおごぼう たまねぎ バナナ	乳児：529 幼児：601
6	月	乳酸菌飲料	ご飯 夏野菜ポークカレー ほうれんそうのチーズオムレット 中華風わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 きなこバターサンド	ぶたもも 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳 木綿豆腐 きな粉	精白米 じゃがいも 有塩バター ごま油 食パン 砂糖	たまねぎ にんじん トマト スッキーニ ほうれんそう 長ねぎ 乾わかめ 乾しいたけ オレンジ	乳児：611 幼児：700
7	火	牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け かぼちゃのゴマ焼き オクラとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 おかかおにぎり	あじ 淡色辛みそ かつお節	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いらりごま	たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ オクラ りょくとうもやし えのきたけ バナナ	乳児：460 幼児：515
8	水	野菜スティック 麦茶	わかめうどん さつまいものそぼろ煮 竹輪の磯辺焼き キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグルト パインアップル パウンドケーキ	若鶏ささみ 蒸しかまぼこ 鶏ひき肉 焼き竹輪 ドリンクヨーグルト 鶏卵 普通牛乳	ゆでうどん さつまいも 調合油 三温糖 無塩バター	コーン缶詰粒 青ねぎ 乾わかめ にんじん グリンピース あおのり キウイフルーツ パインアップル 缶詰	乳児：405 幼児：501
9	木	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉の大葉トマトソースかけ ブロッコリーとひじきのマヨサラダ 野菜スープ バナナ 麦茶	麦茶 お好み焼き	若鶏もも ぶたひき肉 鶏卵 削り節	精白米 薄力粉 オリーブ油 調合油 マヨネーズ	しその葉 たまねぎ トマト 乾ひじき ブロッコリー コーン缶詰粒 キャベツ にんじん バナナ 青ねぎ トマトケチャップ	乳児：436 幼児：481
10	金	豆乳バナナ味	ご飯 カレーのフライ ほうれんそうともやしののりあえ なめこと豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ポテコ	まがれい 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ごま 和風ドレッシング ポテコ	りょくとうもやし ほうれんそう 焼きのり なめこと たまねぎ 青ねぎ オレンジ	乳児：438 幼児：504
11	土	牛乳	ご飯 麻婆春雨 シュウマイ 生揚げ・チンゲン菜・まいたけのスープ バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	ぶたひき肉 淡色辛みそ 生揚げ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 しゅうまいの皮 ハードビスケット	なす 青ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ まいたけ バナナ	乳児：586 幼児：672
13	月	乳酸菌飲料	ご飯 豚肉の味噌チーズ焼き キャベツともやしのカレー炒め 卵とかにかまのスープ オレンジ 麦茶	牛乳 オレンジ蒸しパン	ぶたかたろース プロセスチーズ 淡色辛みそ かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん えのきたけ オレンジ マーメイドジャム オレンジジュース	乳児：465 幼児：518
14	火	牛乳	ご飯 さばのねぎだれ 卵の花炒り さつま芋とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 そぼろおにぎり	さば おから 鶏ひき肉 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 調合油 ごま油 三温糖 さつまいも	長ねぎ しょうが ぶなしめじ にんじん さやいんげん 青ねぎ 乾わかめ バナナ	乳児：490 幼児：552
15	水	食パン 麦茶	スパゲティナポリタン シーザーサラダ コーンポタージュ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 みそポテト	若鶏ささみ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 淡色辛みそ	スパゲティ 三温糖 有塩バター オリーブ油 調合油 シーザードレッシング フライドポテト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン トマトケチャップ レタス きゅうり トマト コーン缶詰 クリーム パセリ キウイフルーツ	乳児：475 幼児：552
16	木	飲むヨーグルト	ご飯 まりあげ 和風コールスローサラダ ごぼう・いんげん・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 パリパリカルシウム	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 油揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ しらす干し	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが キャベツ きゅうり ごぼう さやいんげん バナナ あおのり	乳児：477 幼児：532

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	金	豆乳バナナ味	ご飯 さわらのしょうが焼き 小松菜ともやしの納豆和え なす・にんじん・えのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ウエハース	さわら 納豆 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ウエハース	しょうが りょくとうもやし こまつな なす にんじん えのきたけ オレンジ	乳児：412 幼児：471
18	土	牛乳	ご飯 ひじきと鶏肉の炒り煮きゅうりの梅和え さつまいもとごぼうの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 さつまいも ハードビスケット	にんじん さやえんどう 乾ひじき きゅうり りょくとうもやし 梅びしおごぼう たまねぎ バナナ	乳児：529 幼児：601
20	月	乳酸菌飲料	ご飯 夏野菜ポークカレー ほうれんそうのチーズオムレット 中華風わかめスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ジャムクラッカー	ぶたもも 鶏卵 プロセスチーズ 普通牛乳 木綿豆腐	精白米 じゃがいも 有塩バター ごま油 スナッククラッカー	たまねぎ にんじん トマト ブッキーニ ほうれんそう 長ねぎ 乾わかめ 乾しいたけ オレンジ いちごジャム	乳児：576 幼児：656
21	火	牛乳	ご飯 あじの南蛮漬け かぼちゃのゴマ焼き オクラとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 スティックパン	あじ 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いらりごま スティックパン	たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ オクラ りょくとうもやし えのきたけ バナナ	乳児：476 幼児：534
22	水	野菜スティック 麦茶	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん にんじんのシリシリ きのこスープ キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグルト パンブキンアメリカン	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 ぶたひき肉 ドリンクヨーグルト 鶏卵	精白米 じゃがいも 三温糖	黄ピーマン にんじん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ キウイフルーツ かぼちゃ	乳児：425 幼児：491
23	木	飲むヨーグルト	わかめうどん さつまいものそぼろ煮 竹輪の磯辺焼き バナナ 麦茶	麦茶 鮭チーズおにぎり	若鶏ささみ 蒸しかまぼこ 鶏ひき肉 焼き竹輪 さけ プロセスチーズ	ゆでうどん さつまいも 調合油 精白米	コーン缶詰粒 青ねぎ 乾わかめ にんじん グリンピース あおのり バナナ	乳児：453 幼児：503
24	金	豆乳バナナ味	にんじんご飯 ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーと卵のサラダ レタスとベーコンのスープ キウイフルーツ 麦茶	ぶどうジュース フルーツサンド	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 ベーコン ホイップクリーム	精白米 パン粉 調合油 三温糖 フライドポテト マヨネーズ 食パン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー レタス ぶなしめじ にんじん キウイフルーツ ぶどうジュース パインアップル缶詰 りんご缶詰 黄桃缶 みかん缶詰	乳児：621 幼児：733
25	土	牛乳	ご飯 麻婆春雨 シュウマイ 生揚げ・チンゲン菜・まいたけのスープ バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみおやつ	ぶたひき肉 淡色辛みそ 生揚げ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 しゅうまいの皮 ハードビスケット	なす 青ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ まいたけ バナナ	乳児：586 幼児：672
27	月	乳酸菌飲料	ご飯 鶏肉の大葉トマトソースかけ ブロッコリーとひじきのマヨサラダ 野菜スープ オレンジ 麦茶	牛乳 のりいもち	若鶏もも 普通牛乳	精白米 薄力粉 オリーブ油 調合油 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	しその葉 たまねぎ トマト 乾ひじき ブロッコリー コーン缶詰粒 キャベツ にんじん オレンジ あおのり	乳児：443 幼児：490
28	火	牛乳	ご飯 カレーのフライ ほうれんそうともやしののりあえ なめこと豆腐の味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 コーンわかめおにぎり	まがれい 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ごま 和風ドレッシング いらりごま	りょくとうもやし ほうれんそう 焼きのり なめこと たまねぎ 青ねぎ バナナ 乾わかめ コーン缶詰粒	乳児：501 幼児：565
29	水	食パン 麦茶	ご飯 豚肉の味噌チーズ焼き キャベツともやしのカレー炒め 卵とかにかまのスープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 ケーキサレ	ぶたかたろース プロセスチーズ 淡色辛みそ かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 調合油 ごま油 三温糖 有塩バター	たまねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん えのきたけ キウイフルーツ コーン缶詰粒 ほうれんそう	乳児：451 幼児：523
30	木	飲むヨーグルト	スパゲティナポリタン シーザーサラダ コーンポターシュ バナナ 麦茶	麦茶 フルーチェ	若鶏ささみ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 ゼラチン	スパゲティ 三温糖 有塩バター オリーブ油 調合油 シーザードレッシング	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン トマトケチャップ レタス きゅうり トマト コーン缶詰クリーム パセリ バナナ	乳児：442 幼児：488

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	487	20.6	15.1
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	574	23.5	17.2
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19