

2024年6月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	⊕	カレーピラフ 野菜スープ 果物(バナナ)	ヨーグルト+菓子 お茶	豚ひき肉 ヨーグルト	米 油 菓子	たまねぎ にんじん オクラ コーン バナナ	エネルギー: 302kcal タンパク: 9.3g 脂質: 6.5g
3	月	ご飯 ミートボールシチュー 塩もみ 果物(バナナ)	フライドポテト(サツマ芋) お茶	豚ひき肉 スキムミルク	米 片栗粉 じゃがいも 油 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	エネルギー: 368kcal タンパク: 11.6g 脂質: 9.5g
4	火	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ)	人参ケーキ お茶	豚肩肉	米 はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	ピーマン にんじん えのき もやし たまねぎ チンゲン菜 オレンジ レモン	エネルギー: 418kcal タンパク: 11.1g 脂質: 9g
5	水	ご飯 チキンカレー 果物(バナナ) マカロニサラダ	お誕生日ケーキ お茶	鶏もも肉 スキムミルク 牛 乳 生クリーム	米 じゃがいも皮ムキ 油 マカロニ(乾) ホットケーキ ミックス バター	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ 黄桃缶	エネルギー: 453kcal タンパク: 13.4g 脂質: 7.6g
6	木	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物(キウイフルーツ)	プリンカラルソースがけ +菓子 お茶	さば 豆腐 みそ 削り節 牛乳	米 砂糖 菓子	たまねぎ わかめ ほうれんそう にんじん キャベツ キウイ	エネルギー: 435kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.5g
7	金	ご飯 中華丼 果物(バナナ) コーンクリーム中華スープ	カルシウムヨーグルト +菓子 お茶	豚もも 牛乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 菓子	チンゲン菜 たまねぎ にんじん クリームコーン缶 バナナ	エネルギー: 426kcal タンパク: 11.7g 脂質: 8.2g
8	⊕	給食なし			菓子		
10	月	ご飯 タンドリーチキン風 なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	メロンパン風トースト お茶	鶏もも肉 ヨーグルト 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦粉 油 食 パン バター	しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン なめこ わかめ グレープフルーツ	エネルギー: 418kcal タンパク: 17.1g 脂質: 11.8g
11	火	にゅう麺 オクラごま和え 果物(バナナ)	じゃこオニギリ お茶	鶏もも肉 しらす干し	そうめん(乾) 白ごま 砂 糖 米	ほうれんそう なす オクラ キャベツ にんじん バナナ	エネルギー: 277kcal タンパク: 10.5g 脂質: 2.9g
12	水	ご飯 焼き豆腐の五目煮 さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ババロア(ストロベリー) +菓子 お茶	焼き豆腐 豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 菓子	にんじん こまつな たまねぎ しめじ わかめ オレンジ	エネルギー: 345kcal タンパク: 13.2g 脂質: 6.4g
13	木	ご飯 鶏の唐揚 みそ汁 春雨サラダ 果物(キウイフルーツ)	レーズンクッキー お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 白ごま 小麦粉 バ ター	たまねぎ わかめ キャベ ツ きゅうり にんじん キウ イ レーズン	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.5g 脂質: 14.6g
14	金	ご飯 魚の香味焼き 果物(バナナ) わかめスープ 三色和え	ホットケーキ お茶	さわら 豆腐 牛乳 スキム ミルク	米 油 バター 砂糖 小麦 粉	わかめ コーン キャベツ きゅうり にんじん バナナ	エネルギー: 541kcal タンパク: 16.9g 脂質: 21.4g
15	⊕	カレーピラフ 野菜スープ 果物(バナナ)	ヨーグルト +菓子 お茶	豚ひき肉 ヨーグルト	米 オリーブ油 菓子	たまねぎ にんじん コーン バナナ	エネルギー: 299kcal タンパク: 9.1g 脂質: 6.5g
17	月	ご飯 ミートボールシチュー 塩もみ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト +菓子 お茶	豚ひき肉 スキムミルク ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも皮 ムキ 油 菓子	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ	エネルギー: 378kcal タンパク: 11.8g 脂質: 10.2g
18	火	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(オレンジ)	人参ケーキ お茶	豚肩肉	米 はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	ピーマン にんじん えのき もやし たまねぎ チンゲン 菜 オレンジ レモン	エネルギー: 418kcal タンパク: 11.1g 脂質: 9g
19	水	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ 果物(バナナ)	いちご蒸しパン お茶	鶏もも肉 スキムミルク 牛 乳	米 じゃがいも皮ムキ 油 マカ ロニ(乾) ホットケーキミックス いちごジャム	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ	エネルギー: 384kcal タンパク: 12.2g 脂質: 4.7g
20	木	ご飯 煮魚 みそ汁 おかか和え 果物(キウイフルーツ)	プリンカラルソースがけ +菓子 お茶	さば 豆腐 みそ 削り節 牛乳	米 砂糖 菓子	たまねぎ わかめ ほうれんそう にんじん キャベツ キウイ	エネルギー: 435kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.5g
21	金	ご飯 中華丼 果物(バナナ) コーンクリーム中華スープ	フライドポテト(サツマ芋) お茶	豚もも 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	チンゲン菜 たまねぎ にん じん クリームコーン缶 バ ナナ	エネルギー: 426kcal タンパク: 11.7g 脂質: 8.2g
22	⊕	焼きうどん 青菜としらすのスープ 果物(バナナ)	わかめオニギリ お茶	豚もも 削り節 しらす干し	うどん 油 ごま油 米 ご ま	にんじん たまねぎ キャベツ 青のり わかめ こまつな バナナ	エネルギー: 315kcal タンパク: 12.2g 脂質: 5.2g
24	月	ご飯 タンドリーチキン風 なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	メロンパン風トースト お茶	鶏もも肉 ヨーグルト 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦粉 油 食 パン バター	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン なめこ わかめ グレープフルーツ	エネルギー: 418kcal タンパク: 17.1g 脂質: 11.8g
25	火	にゅう麺 オクラごま和え 果物(バナナ)	じゃこオニギリ お茶	鶏もも肉 しらす干し	そうめん(乾) 白ごま 砂 糖 米	ほうれんそう なす オクラ キャベツ にんじん バナナ	エネルギー: 277kcal タンパク: 10.5g 脂質: 2.9g
26	水	ご飯 焼き豆腐の五目煮 さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ババロア(ストロベリー) +菓子 お茶	焼き豆腐 豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 菓子	にんじん こまつな たまねぎ しめじ わかめ オレンジ	エネルギー: 345kcal タンパク: 13.2g 脂質: 6.4g
27	木	ご飯 鶏の唐揚 みそ汁 春雨サラダ 果物(キウイフルーツ)	レーズンクッキー お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 白ごま 小麦粉 バ ター	たまねぎ わかめ キャベツ きゅうり にんじん キウイレーズン	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.5g 脂質: 14.6g
28	金	ご飯 魚の香味焼き 果物(バナナ) わかめスープ 三色和え	ホットケーキ お茶	さわら 豆腐 牛乳 スキム ミルク	米 油 バター 砂糖 小麦 粉	わかめ コーン キャベツ きゅうり にんじん バナナ	エネルギー: 543kcal タンパク: 17g 脂質: 21.4g
29	⊕	カレーピラフ 野菜スープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト +菓子 お茶	豚ひき肉 ヨーグルト	米 オリーブ油 菓子	たまねぎ にんじん コーン バナナ	エネルギー: 299kcal タンパク: 9.1g 脂質: 6.5g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子と牛乳を提供します。



6月栄養給与量
エネルギー: 479kcal
タンパク: 16.7g
脂質: 14.1g
塩分: 1.3g