

6月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	屋 食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
2	月	せんべい 麦茶	ごはん 回鍋肉 ナムル シューマイ 中華スープ	お麩ラスク 牛乳	456kcal 17.1g	494kcal 20.0g	豚小間 しゅうまい 豆腐 牛乳	せんべい 米 砂糖 片栗粉 ごま油 心・小町 粉 小麦粉	キャベツ ビーマン もやし ほうれんそう にんじん 小松菜
3	火	ビスケット 麦茶	三色丼 高野豆腐煮 いんげんのごま和え みそ汁	ジャムパン 牛乳	506kcal 18.0g	561kcal 21.6g	鶏ひき肉 鶏糸卵 高野豆腐 わかめ 牛乳	サブレ 米 サラダ油 砂糖 すりごま 食パン いちごジャム	ほうれんそう にんじん いんげん とうもろこし 玉ねぎ
4	水	せんべい 麦茶	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーとカニカマの炒め物 切干大根サラダ けんちん汁	プリン ホームパイ 牛乳	465kcal 17.7g	525kcal 22.5g	さば かにかまぼこ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ごま油 プリンの素	おろししょうが ブロッコリー とうもろこし 切り干し大根 もやし
5	木	ヨーグルト 麦茶	きつねうどん かき揚げ おかか和え じゃがいもの甘辛煮	わかめおにぎり 麦茶	364kcal 13.1g	397kcal 12.6g	ヨーグルト 油揚げ かつお節	うどん 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 じゃがいも 米	小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜
6	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのゆかり和え パナナ みそ汁	ホットケーキ 牛乳	366kcal 14.5g	430kcal 17.7g	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 砂糖 メーブルシロップ	おろししょうが おろしにんにく パナナ キャベツ きゅうり えのき
7	土		おまかせメニュー						
9	月	せんべい 麦茶	カレーライス グリーンサラダ コロッケ コンソメスープ	チーズお好み焼き 牛乳	511kcal 14.4g	601kcal 17.4g	豚小間 ミックスチーズ かつお節 青のり 牛乳	せんべい 米 じゃがいも サラダ油 カレールウ ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅう
10	火	ビスケット 麦茶	ごはん 生姜焼き ひじきとツナの炒め物 オレンジ すまし汁	シュガートースト 牛乳	509kcal 17.0g	592kcal 20.5g	豚小間 ひじき ツナ缶 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 サラダ油 砂糖 ごま油 心・小町 粉	玉ねぎ おろししょうが キャベツ にんじん オレンジ 小松菜
11	水	ムース 麦茶	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ オムレツ コンソメスープ	天かすおにぎり 麦茶	459kcal 16.5g	523kcal 19.4g	牛乳 豚ひき肉 オムレツ 青のり	デザート&ムース(ピーチ味) スパゲティ サラダ油 フレンチドレッシング	玉ねぎ なす トマト缶 ブロッコリー カリフラワー パプリカ にんじ
12	木	せんべい 麦茶	ごはん 鮭の照り焼き 大根のきんぴら もやしと小松菜の磯和え 具だくさん汁	パナナケーキ 牛乳	430kcal 18.0g	462kcal 21.2g	鮭 のり 豆腐 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま油 さといも ホットケーキミックス	大根 にんじん いんげん きゅうり もやし ねぎ ごぼう パナナ
13	金	ビスケット 麦茶	ごはん ハンバーグきのこソース ルビー みそ汁	2色ゼリー 味しらべ 牛乳	550kcal 18.4g	615kcal 22.0g	豚ひき肉 鶏ひき肉 ハム わかめ 牛乳	サブレ 米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ カップゼ	玉ねぎ えのき しめじ いいたけ にんじん きゅうり キャベツ ね
14	土		おまかせメニュー						
16	月	ビスケット 麦茶	ごはん 魚のマヨコーン焼き ひじき煮 ハッシュポテト 豚汁	ココアケーキ 牛乳	513kcal 19.1g	732kcal 24.9g	ホキ ひじき 油揚げ 豚小間 豆腐 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 マヨネーズ 砂糖 ハッシュポテト	とうもろこし にんじん いんげん 大根 ねぎ
17	火	せんべい 麦茶	ごはん 肉豆腐 ビーフン炒め オレンジ みそ汁	たこ焼き 牛乳	501kcal 20.0g	549kcal 23.7g	豆腐 豚小間 ハム 青のり 牛乳	せんべい 米 ビーフン ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき ビーマン オレンジ ほうれんそう し
18	水	ビスケット 麦茶	パン 鶏肉のチーズ焼き アスパラソテー トマトサラダ コンソメスープ	みかん入りゼリー 牛乳	456kcal 19.0g	526kcal 23.0g	鶏もも肉 ミックスチーズ ツナ缶 牛乳	ミニアスバラガスビスケット ロールパン サラダ油 和風ドレッシング	アスパラガス とうもろこし トマト キャベツ きゅうり 水菜 もやし
19	木	ヨーグルト 麦茶	たぬきうどん ちくわ天 厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え	菜めしおにぎり麦茶	358kcal 14.0g	390kcal 13.8g	ヨーグルト かまぼこ 焼ちくわ 厚焼き玉子	うどん 天かす 小麦粉 揚げ油 すりごま 砂糖 米	ねぎ ほうれんそう ブロッコリー にんじん しめじ
20	金	せんべい 麦茶	ごはん 鶏つくね スパゲティサラダ パナナ みそ汁	牛乳もち 麦茶	513kcal 17.7g	565kcal 20.8g	鶏ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	せんべい 米 片栗粉 砂糖 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり パナナ
21	土		おまかせメニュー						
23	月	ビスケット 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 餃子 春雨サラダ 中華スープ	いもちろ 牛乳	450kcal 14.2g	508kcal 17.3g	豚ひき肉 豆腐 牛乳	サブレ 米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 和風ドレッシング	玉ねぎ しいたけ おろししょうが 餃子 きゅうり にんじん チンク
24	火	せんべい 麦茶	ごはん 鰯のみぞれ煮 切干大根ごま油炒め かぼちゃの甘煮 具だくさん汁	あべかわマカロニ 牛乳	458kcal 18.3g	496kcal 21.6g	たら わかめ 油揚げ きなこ 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま油 マカロニ	大根 切り干し大根 にんじん 小松菜 しいたけ かぼちゃ キャベツ
25	水	ムース 麦茶	ソース焼きそば ブロッコリーサラダ 焼売 たまごスープ	おかかおにぎり 麦茶	418kcal 14.0g	462kcal 15.8g	牛乳 豚小間 青のり しゅうまい 鶏卵 かつお節	デザート&ムース(ピーチ味) 焼きそば(蒸し麺) ごまドレッシング	にんじん もやし キャベツ ブロッコリー カリフラワー とうもろこ
26	木	せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き マカロニソテー オレンジ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	491kcal 19.1g	537kcal 22.5g	鶏もも肉 豆腐 牛乳	せんべい 米 砂糖 マカロニ サラダ油 コーンフレーク	玉ねぎ とうもろこし オレンジ なめこ ねぎ
27	金	ビスケット 麦茶	ごはん 千草焼き 納豆 さつまいもの甘煮 みそ汁	キャラメルプリン ハッピーターン 牛乳	485kcal 17.2g	580kcal 21.0g	鶏卵 豚ひき肉 納豆 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 サラダ油 砂糖 さつまいも キャ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ビーマン なら もやし
28	土		おまかせメニュー						
30	月	せんべい 麦茶	ごはん ロールキャベツカレー 海藻サラダ チキンナゲット コンソメスープ	もち入りゼリー 牛乳	460kcal 13.8g	499kcal 15.9g	ロールキャベツ 40g 海藻ミックス ツナ缶 チキンナゲット 牛乳	せんべい 米 カレールウ 和風ドレッシング しょうゆ	にんじん 玉ねぎ しめじ 大根 とうもろこし ほうれんそう もも缶

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド欄

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	463kcal	16.7g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	526kcal	19.8g