

2023年 6月 3歳未満児献立表



6月の予定

- 7日(水) 保育参観
おやつを試食会
- 28日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
12 26 月	麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	504 kcal	20 g	米 ゴマ油 三温糖 片栗粉 ワンタン皮	牛乳 豆腐 豚挽肉 ハム 鶏肉 ヨーグルト	人参 乾椎茸 長葱 きゅうり ひじき 切り干し大根 にら もやし バナナ
13 27 火	鶏肉のトマトチーズ焼き イタリアンサラダ スープヌードル オレンジ	ごはん	ゆでとうもろこし 牛乳	481 kcal	19 g	米 じゃが芋 三温糖 オリーブ油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ナストマト缶 トマト レタス サニーレタス きゅうり コーン オレンジ
14 28 水	鱈のゴマ味噌焼き ちくわの炒り煮 はんぺんのすまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	472 kcal	21.8 g	米 三温糖	牛乳 鱈 ちくわ 豚肉 はんぺん	大根 人参 インゲン 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
1 15 29 木	ポークソテーBBQソース 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	麦ごはん	アジサイゼリー 牛乳	637 kcal	25 g	米 大麦 片栗粉 油 はちみつ オリーブ油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク	レタス きゅうり わかめ 人参 玉ねぎ コーン オレンジ
2 16 30 金	鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ バナナ	ごはん	2,30) せんべい 16) 卵サンド 牛乳	471 kcal	18.3 g	米 はちみつ マカロニ 三温糖 油 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 ウィンナー 卵	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ コーン バナナ
3 24 土	ラザニア 大根サラダ ポテトスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	547 kcal	17.5 g	米 餃子の皮 油 オリーブ油 じゃが芋	牛乳 豚挽き肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ
5 19 月	鶏肉のレモンソース和え 納豆サラダ サンラータンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	505 kcal	21.4 g	米 片栗粉 油 三温糖 春雨	牛乳 鶏肉 納豆 鰹節 卵 豚挽き肉 ヨーグルト	レモン ほうれん草 もやし 人参 椎茸 長葱 バナナ
6 20 火	お好み焼き風卵焼き カムカムサラダ そうめん汁 オレンジ	ごはん	ハムサンド 牛乳	609 kcal	23.7 g	米 小麦粉 ゴマ油 三温糖 そうめん 食パン	牛乳 卵 豚挽き肉 さきいか なると ハム チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 オレンジ
7 21 水	アジフライ フレンチサラダ 大根の味噌汁 バナナ	ごはん	麩のラスク 牛乳	552 kcal	19.3 g	米 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 麩 バター 黒砂糖	牛乳 鰯 卵 油 揚げ	キャベツ きゅうり レタス サニーレタス 大根 バナナ
8 22 木	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ ツナカレー オレンジ	麦ごはん	ゆかりとじゃこ おにぎり 牛乳	631 kcal	25.9 g	米 大麦 ゴマ油 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ スキムミルク しらす干し	マーマレードジャム きゅうり わかめ パプリカ 人参 玉ねぎ オレンジ
9 23 金	酢豚 もやしのナムル 青梗菜のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	460 kcal	15.9 g	米 油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 春雨	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ピーマン もやし ほうれん草 青梗菜 バナナ
10 17 土	タンドリーチキン スナップエンドウのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	421 kcal	16 g	米	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ はんぺん	スナップエンドウ レタス きゅうり 人参 ほうれん草 バナナ
6月の保育園での予定平均エネルギー量532kcal				6月の保育園での予定平均たんぱく質量21g				
6月の保育園での予定平均塩分量18.8g				6月の保育園での予定平均カルシウム量301g				