

2022年06月

献立表

金町保育園(離乳完了食)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01	わかめご飯 炒り鶏 水 小松菜のしらす和え 味噌汁(玉ねぎ)	グレープフルーツ 米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、だいたず水煮 缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、白ごま	グレープフルーツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 大豆煮	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 283 mg
02	食パン 木 たらのトマトバジル焼き ころころサラダ キャベツスープ	ヨーグルト 食パン、じゃがいも、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、たら、ピザ用チーズ、クリームチーズ、ハム(卵・乳不使用)、チーズ、粉チーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶、トマトピューレ、にんにく	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、穀物酢、バジル粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 クリームコーンチーズ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 358 mg
03	17 ドライカレー 金 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	野菜ミックス濃縮ジュース(濃縮)、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、生わかめ、ピーマン、赤ピーマン、かんてん(粉)、	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 210 mg
04	18 豚バラもやしラーメン 豆苗とたまごの炒め物 土 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(ばら)、ハム(卵・乳不使用)	もやし、キャベツ、トウモロコシ(芽ばえ)、にんじん、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし、食塩、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 274 mg
06	20 ご飯 鶏肉のみそ焼き 月 ほうれん草の納豆あえ すまし汁(焼き麩)	果物(りんご) 米、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、とうもろこし、もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 173 mg
07	21 かみかみライス きゅうりとわかめの酢の物 火 具沢山汁 果物(さくらんぼ)	米、ツイストドックパン、もち米、砂糖	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	さくらんぼ(国産)、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、だいこん、ごぼう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ココアパン	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 215 mg
08	22 バターロール スパニッシュオムレツ 水 きゅうりとツナの塩昆布和え ひよこ豆のスープ	果物(デラウェア) バターロール、じゃがいも、春巻きの皮、片栗粉	牛乳、卵、ウインナー、ツナ油漬缶、ハム(卵・乳不使用)、ひよこまめ(ゆで)	ぶどう、はくさい、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ウインナーロール	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 227 mg
09	23 麻婆ラーメン 海鮮塩炒め 木 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、天かす、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、えび、いか、するめ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おしゃぶりこんぶ たぬきおにぎり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 211 mg
10	24 あじのかば焼き丼 花野菜のごま和え 金 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(白桃)	米、砂糖、油、片栗粉、黒みつ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、豆乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉、すりごま	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、かんてん、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 302 mg
11	25 鶏塩うどん さつまいもの甘煮 土 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	はくさい、ほうれん草、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 272 mg
13	27 ご飯 豚肉のブルコギ風 月 スティック野菜 味噌汁(もやし・なめこ)	果物(夏みかん) 米、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター	なつみかん、もやし、なめこ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 236 mg
14	28 パンズパン 照り焼きチキン 火 スパゲティサラダ コーンスープ	ヨーグルト パンズパン、米、スパゲティ、片栗粉、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)、白ごま	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、ホールコーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 267 mg
15	29 ご飯 鮭のカレー焼き 水 かぶの煮物 味噌汁(たまご・かんぴょう)	果物(メロン) 米、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	メロン、かぶ、にんじん、かんぴょう(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ピーチムース	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 245 mg
16	30 おろし冷うどん かぼちゃのそばろあん 木 果物(バナナ)	ゆでうどん、バターロール、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、だいこん、なめこ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 味噌パン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 187 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 あじ きゅうり ピーマン トマト とうもろこし 夏みかん メロン デラウェア

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。7・21日かみかみライス、9・23日かみかみおやつを提供します。
やわらかいものばかり食べているとあごの発達や歯並びが悪くなったりする原因になります。
きのこ類、海藻、根菜類、りんごや梨などたくさん噛む食材を積極的に取り入れていきましょう。

