

令和6年度



6月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児 下段: 未満児								
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I和 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加鈣 ㎍	鉄 ㎍	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 土	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 キャバツ	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・スープの素 ウスターソース・あられ	バター サラダ油	422 443	17.4 18.6	12.9 14.8	282 333	1.9 1.8	2.4 2.2	213 219	0.29 0.3	0.35 0.42	18 16	
3 月 25 火	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱 シソ缶・白桃缶 バナナ	米・みりん・酒 砂糖・醤油	サラダ油 マヨネーズ	373 495	19.7 20.9	19.2 18.8	243 280	1.3 1.2	1.4 1.1	206 194	0.19 0.22	0.39 0.42	17 15	
4 火 14 金	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 ソーメン・かりんとう	すりごま	339 464	19.1 20.2	5.5 7.9	299 328	7.3 6.1	2.1 1.8	154 153	0.17 0.2	0.41 0.47	40 33	
5 水 24 月	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参・ピーマン パプリカ(赤・黄) 人参ジュース	玉葱・しめじ 生姜・葱 レーズン	米・砂糖・醤油 じゃがいも・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油	367 488	20 20.9	12.8 13.5	298 327	1.6 1.4	1.2 1.1	188 180	0.51 0.47	0.45 0.45	42 34	
6 木 20 木	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャバツ 玉葱	ロールパン・パン粉・ウスターソース ケチャップ・スープの素 ビスケット	バター	386 487	17.6 20.6	17.8 20.7	278 329	1.5 1.3	1.6 1.8	151 150	0.32 0.31	0.42 0.49	26 22	
7 金 17 月	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	豆腐・卵 いわしすり身 味噌・油揚げ	牛乳・だし昆布 煮干し プロセスチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜 もやし・葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	418 529	22.6 22.9	23 21.8	414 421	2.2 2.2	1.7 1.4	167 164	0.13 0.17	0.5 0.53	8 7	
8 土 22 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャバツ もやし・葱 干椎茸	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・サブレ	サラダ油	400 497	14.4 18.3	17.5 20.6	210 271	0.4 0.7	1.7 1.9	167 165	0.3 0.3	0.33 0.38	19 16	
10 月 19 水	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 ルッコラ	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油	398 514	17.9 19.5	23.5 22.5	261 297	2 1.8	1.7 1.3	170 165	0.24 0.26	0.38 0.43	54 44	
11 火 27 木	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	ロースハム 豆腐・黄粉 卵	牛乳	チゲソウイ	胡瓜 干椎茸	ロールパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	384 486	17.1 20.4	18.2 21.2	254 309	1.9 1.7	2.3 2.4	136 139	0.28 0.29	0.46 0.5	24 20	
12 水 28 金	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢 醤油・みりん スープの素・おかき	ごま油	404 519	22.5 23	18.9 18.4	242 284	2 1.8	2 1.8	219 206	0.19 0.22	0.4 0.44	17 14	
13 木	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 だし昆布 もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャバツ 葱	ロールパン・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素 クッキー	ピーナッツ サラダ油	423 521	18.5 21.4	22.8 24.8	236 293	4.4 3.9	1.6 1.8	5845 4707	0.28 0.29	1.05 0.98	33 27	
15 土 29 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	(未なし 以)パン	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし 生姜・バナナ	乾めん・砂糖 スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	17.5 18.7	12.7 14.5	208 261	1.6 1.5	1.8 1.8	121 138	0.19 0.2	0.43 0.5	20 19	
18 火	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリビース キャバツ	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・スープの素 ウスターソース・あられ	バター サラダ油	417 436	17.4 18.3	12.4 14.3	282 324	2.5 2.3	2.3 2.1	913 919	0.24 0.25	0.43 0.5	19 17	
26 水	魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸 葱・玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・かりんとう	サラダ油	381 501	20.2 21.3	16.8 16.8	271 307	1.7 1.4	1.2 1.1	130 133	0.23 0.23	0.33 0.37	11 9	
誕生会 21 金	ガバオライス 青のり香る鶏むねフライ・グリーンサラダ ユイミータン風スープ・オレンジ	固形ヨーグルト	/	牛乳	豚ひき肉 鶏むね肉	牛乳 青のり 固形ヨーグルト	パプリカ(赤) ピーマン 人参	玉葱・にんにく 生姜・キャバツ・胡瓜 スイートコーン・葱・ルッコラ	米・砂糖・醤油 鶏がらスープの素・酒 天ぷら粉・みりん・酢	ごま油 マヨネーズ サラダ油	574 523	27.4 25.2	16.3 16	161 233	2 1.3	2.1 1.9	149 148	0.42 0.34	0.4 0.45	85 69	
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※21日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。											※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。										
											以上基準量	400	15	12		2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											児平均栄養価	395	18.8	16.8	270	2.3	1.8	436	0.25	0.44	26
											未満基準量	480	15	11		2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											児平均栄養価	491	20.4	17.9	311	2	1.7	387	0.26	0.48	22