

令和6年度

6月の献立表

城野保育園

日	未満児		全 児		未満児		材 料 (分類：六つの基礎食品)						栄養価					上段：以上児			下段：未満児		
	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	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のになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	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	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 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	19水	ごはん 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	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・バナナ ミカ缶・白桃缶	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月	12火	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	牛乳	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ソフ 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月	24水	ごはん 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	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキミル	人参・ピーマン パプリカ(赤)	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・お肉・味噌	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月	21木	パン 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	牛乳	合挽肉	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ローソンのパン粉・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月	18火	ごはん 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	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキミル 煮干し・フレンチドレッシング	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月	22土	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ローソンのビーフン・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	25火	ごはん 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	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 レタス	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月	26水	パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	牛乳	ロースハム・卵 豆腐・黄粉	牛乳	フゲンサイ	胡瓜 干椎茸	ローソンの春雨・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			
13月	木	パン 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	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	ローソンの小麦粉・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			
14月	28金	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのことわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	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			
15月	29土	☆ 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	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	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			
17月	☆	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	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 グリンピース キャベツ	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			
27月	木	ごはん 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	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 20月 木		ガパオライス・青のり香る鶏ささみフライ ユイミータン風スープ グリーンサラダ・オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳	豚ひき肉 ささみ	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・キャベツ・胡瓜	米・砂糖・醤油 鶏がらスープの素・酒 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			
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。											以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
											平均栄養価	395	18.8	16.8	270	2.3	1.8	436	0.25	0.44	26		
* 20日(木)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
											平均栄養価	491	20.4	17.9	311	2	1.7	387	0.26	0.48	22		

※平均栄養価は行事食を除く