



令和5年6月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																													
<p>※ 4月の魚は「バサ、メルルーサ、あじ、鮭、かれい、さば、さわら、赤魚」を予定していますが仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。</p> <p>また、揚げ物は焼き物に変更します。</p>																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>456 kcal</td> <td>19.8 g</td> <td>16.5 g</td> <td>59.8g</td> <td>541 kcal</td> <td>22.7g</td> <td>19.6g</td> <td>73.7 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>												献立種類	乳児				幼児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	456 kcal	19.8 g	16.5 g	59.8g	541 kcal	22.7g	19.6g	73.7 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g
献立種類	乳児				幼児																																																		
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																															
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																															
平均栄養価	456 kcal	19.8 g	16.5 g	59.8g	541 kcal	22.7g	19.6g	73.7 g																																															
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																															
5	ごはん 家常豆腐 チンゲン菜ともやしのナムル 大根と水菜のすまし汁	6	ごはん 赤魚のみぞれ煮 卵の花 キャベツとえのきの味噌汁	7	食パン 豚肉のラタトゥイユ グリーンサラダ オニオンスープ	8	ごはん メルルーサのフライ きのこのさっぱり和え 小松菜と油揚げの味噌汁	9	ごはん 鶏むね肉のジンジャーソースがけ きんぴらごぼう 大根とわかめの味噌汁	10	豚丼 りんご																																												
牛乳 マンナ ビスケット	厚揚げ、豚肉、木綿豆腐、味噌、(小魚) 人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、エリンギ、白ねぎ にんにく、生姜、チンゲン菜、もやし、もみのり 水菜、大根、わかめ 米、三温糖、片栗粉、ごま油 (コーンフレーク、三温糖、白ごま)	牛乳 小魚	牛乳 クッキー	牛乳 さつまいも スティック	豚肉 ズッキーニ、玉ねぎ、茄子、セロリ、トマト パプリカ、にんにく、レタス、キャベツ、きゅうり ミニトマト、コーン、しいたけ、(キャベツ、人参) 食パン、オリーブ油、ウスターソース 和風ドレッシング、(中華麺、焼きそばソース)	牛乳 オレンジ	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 ヨーグルト	お茶	豚肉 玉ねぎ、白ねぎ、しめじ、人参、りんご 米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖																																													
牛乳 風の子ごまめ	牛乳 クッキー	牛乳 チーズ	牛乳 焼きそば	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★																																													
12	ごはん かれいのトマトソースがけ こふきいも 春雨サラダ 野菜スープ	13	チキンカレー じゃこのぱりぱりサラダ オレンジ	14	ごはん あじのあずま煮 大根の塩昆布和え 胡麻とえのきサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	15	ごはん 豚肉のみそヨーグルト焼き たたききゅうり 白菜とえのきの煮びたし きのこのすまし汁	16	ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 かぼちゃのいとこ煮 大根と人参の味噌汁	17	ハヤシライス バナナ																																												
牛乳 小魚	かれい トマト缶、玉ねぎ、サニーレタス、人参 きゅうり、キャベツ、コーン 米、小麦粉、ケチャップ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも 春雨、マヨネーズ、(さつまいも、サラダ油、三温糖)	牛乳 コーンフレーク	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツ ミルク寒天	牛乳 フルーツ ミルク寒天	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	お茶	豚肉 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																													
牛乳 中華ポテト	牛乳 ドライフルーツ	牛乳 チーズ	牛乳 焼きそば	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★	牛乳 アップルケーキ★																																													
19	ごはん 甘酢マヨチキン にんじんバターコーン じゃがいもとひじきのほっこり炒め キャベツと人参の味噌汁	20	ごはん バサのチーズムニエル きのこのバター醤油炒め さつまいものレモン蒸し 豆乳スープ	21	ごはん 豚肉と野菜のトロっと炒め 冬瓜の大豆そぼろあんかけ お麩としめじの味噌汁	22	ごはん さわらの味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え きゅうりとわかめの酢の物 もやしと水菜のすまし汁	23	冷やしうどん 鶏とさつまいもの天ぷら りんご	24	牛丼 オレンジ																																												
牛乳 りんご	鶏肉、油揚げ、味噌 青ねぎ、サニーレタス、コーン、人参 ひじき、いんげん、キャベツ、わかめ 米、三温糖、片栗粉、バター、こんにゃく じゃがいも、サラダ油、(お麩、三温糖、バター)	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃ スティック	お茶	牛肉 玉ねぎ、白ねぎ、しめじ、人参、オレンジ 米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖																																													
牛乳 お麩ラスク	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かぼちゃ スティック	お茶	牛肉 玉ねぎ、白ねぎ、しめじ、人参、オレンジ 米、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖																																													
26	ごはん カラフルチンジャオロース 切干大根のサラダ 中華スープ	27	ごはん 鮭の照り焼き 大根の甘酢漬け 五目煮豆 厚揚げとえのきの味噌汁	28	タコライス ピーンズサラダ コーンスープ	29	ごはん さばの梅味噌煮 ほうれん草ともやしの納豆和え 白菜としいたけのすまし汁	30	ごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツとえのきのごま和え 小松菜と大根の味噌汁	凡例	給食献立																																												
牛乳 バナナ チップス	牛肉 ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、 切干大根、きゅうり、人参、玉ねぎ、しめじ、わかめ 米、じゃがいも、ごま油、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	牛乳 小魚	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	午前 おやつ (乳児)	給食献立																																													
牛乳 フライドポテト	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																													
牛乳 フライドポテト	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																													