

献立平均給与栄養量

6月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー470 Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.0 g

発行日:令和8年5月
石山くじら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤血球や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとる砂え
1	月	ごはん かまぼこのみそ汁 鶏肉の香味焼き キャベツとピーコンのソテー	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・蒸しかまぼこ・鶏もも肉・ベーコン	せんべい・米・ゴマ・ごま油・食パン	玉ねぎ・人参・カットわかめ・あおのり・キャベツ・イチゴジャム
2	火	カレーうどん ポテトサラダ トマト	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・牛肉・油揚げ・ハム・サケフレック	ぱりんこ・うどん・砂糖・カレーウ・ジャガイモ・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・あおなご・きゅうり・菜飯の素
3	水	ごはん たまねぎのすまし汁 鶏すき 粉ふきいも	牛乳(午前) 蒸し 牛乳(午後) ★ほうれん草クッキー	鶏もも肉・焼き豆腐	せんべい・米・白滝・サラダ油・ジャガイモ・小麦粉・さとう・無塩バター	玉ねぎ・人参・しめじ・青ネギ・長ネギ・白菜・えのき・あおのり・ほうれん草
4	木	ごはん 茄子のみそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ カラフルサラダ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ★じゃがいももち	牛乳・油揚げ・鶏肉・絹ごし豆腐・ツナ	ぱりんこ・米・かたくり粉・フレンチドレッシング・ジャガイモ・油・さとう	なす・たまねぎ・青ネギ・にんじん・乾ひじき・ブロッコリー・きゅうり・コーン
5	金	ごはん お豆腐のすまし汁 中華スープ ひじきの煮物	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・油揚げ・きなこ	リッツサンド・米・焼き麩・こんにやく・ごま油・さとう・マカロニ	こまつな・にんじん・たまねぎ・乾ひじき・れんこん
6	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい	お弁当	せんべい	
8	月	ごはん 切干大根のみそ汁 さばの煮つけ ほうろくサラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★ブルーベリーゼリー	牛乳・さば・ツナ	リッツ・米・砂糖・卵なしマヨネーズ	切干大根・たまねぎ・にんじん・長ネギ・しょうが・ごぼう・コーン・きゅうり・ミカン缶・白桃缶
9	火	ピジョン丼 中華スープ バナナ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★レーズン蒸しパン	牛乳・チーズ・鶏肉	米・砂糖・ごま油・ゴマ・春雨・ホットケーキミックス・油	しょうが・もやし・にんじん・ほうれん草・白菜・たまねぎ・カットわかめ・バナナ・レーズン
10	水	ごはん お豆腐のみそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え	牛乳(午前) 蒸し 牛乳(午後) ★ぼたぼた焼き	牛乳・牛肉	星食べよ・米・焼き麩・白滝・砂糖・油・ぼたぼた焼き	にんじん・たまねぎ・青ネギ・ごぼう・しょうが・キャベツ・ゆかり
11	木	ポークカレー 小松菜のサラダ オレンジ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ビスケット	牛乳・豚肉・ハム	ぱりんこ・米・油・ジャガイモ・カレーウ・砂糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・オレンジ
12	金	ロールパン トマトスープ 牛肉ロケット ほうれん草とハムの炒め物	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★昆布おにぎり	牛乳・牛肉ロケット・ハム	ロールパン・ジャガイモ・油・せんべい・米	玉ねぎ・人参・ホールトマト・ほうれん草・しめじ・コーン・塩昆布
13	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい	お弁当	せんべい	
15	月	餃子風あんかけ丼 わかめスープ 春雨サラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★バナナ蒸しパン	牛乳・ハム・豆乳	リッツ・米・ごま油・かたくり粉・春雨・砂糖・ホットケーキミックス・油	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ・人参・カットわかめ・きゅうり・バナナ
16	火	ごはん コンソメスープ やみつきチキン かにかまのサラダ	牛乳(午前) 味しらす 牛乳(午後) ★あじさいゼリー	牛乳・鶏もも肉・かにかまぼこ	味しらす・米・じゃがいも・さとう・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・粉寒天・リンゴジュース・ぶどうジュース
17	水	ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉の煮焼き ひじきサラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) バナナ	牛乳・油揚げ・豚肉	リッツサンド・米・ジャガイモ・かたくり粉・砂糖・胡麻ドレッシング	たまねぎ・カットわかめ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾ひじき・きゅうり・コーン・バナナ
18	木	わかめご飯 ちくわのすまし汁 さわらの塩こうじ焼き	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ★卵なしココアクッキー	牛乳・ちくわ・さわら	ぱりんこ・米・和風ドレッシング・無塩バター・小麦粉・さとう	炊き込みわかめ・たまねぎ・にんじん・青ネギ・切干大根・きゅうり
19	金	ロールパン コンソメスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午前) 蒸し 牛乳(午後) ★焼きおにぎり	牛乳・鶏卵・ベーコン・豆乳	星たべよ・ロールパン・じゃがいも・和風ドレッシング・米・ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・コーン
20	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい	お弁当	せんべい	
22	月	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかあえ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) ★お庭スナック	牛乳・チーズ・絹ごし豆腐・豚肉	米・さとう・焼き麩・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・しょうが・ほうれん草・はくさい・えのき
23	火	あじのかほ焼き丼 おくらのみそ汁 高野豆腐の卵とじ	牛乳(午前) 味しらす 牛乳(午後) フチたい焼き	牛乳・あじ・高野豆腐・鶏卵	味しらす・米・かたくり粉・油・さとう・フチたい焼き	オクラ・にんじん・たまねぎ・しょうが・生しいたけ
24	水	麦ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳(午前) 星食べよ 牛乳(午後) ★きなこサンド	牛乳・油揚げ・鶏もも肉・ちくわ・きなこ	星たべよ・米・小麦粉・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・キャベツ・塩昆布
25	木	ごはん もやしの味噌汁 白身魚のカレー風味焼き 小松菜としめじの和え物	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ★ブルーベリーケーキ	牛乳・白身魚・鰹節	リッツサンド・米・カレー粉・小麦粉・油・砂糖・ホットケーキミックス	もやし・にんじん・たまねぎ・青ネギ・にんじん・しめじ・小松菜・ブルーベリージャム
26	金	焼きそば フライドポテト	牛乳(午前) 蒸し 牛乳(午後) ★フルーツポンチ	牛乳・豚肉・鰹節	星たべよ・中華種・ごま油・フライドポテト・油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・あおのり・カットわかめ・黄桃缶・ミカン缶・バナナ・パイナップル缶
27	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい	お弁当	せんべい	
29	月	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏肉のレモンソース ピーマンのじゃこ炒め	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ドーナツ	牛乳・鶏もも肉・しらす干し・ちくわ	リッツ・米・小麦粉・かたくり粉・油・ゴマ・ドーナツ	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・レモン果汁・ピーマン
30	火	ごはん えのきのすまし汁 白身魚の青のり焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) 味しらす 牛乳(午後) ★小倉トースト	牛乳・白身魚・油揚げ・こしあん	味しらす・米・ごま油・砂糖・食パン・無塩バター	えのき・たまねぎ・にんじん・青ネギ・あおのり・切干大根・乾しいたけ

★は手作りおやつです。