



## いちご保育園献立表 2022年6月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
01 水	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、肉豆腐 もやしとわかめのナムル	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
02 木	いわしのかば焼き丼、みそ汁(もやし・じゃがいも) キャベツとチンゲン菜のサラダ、オレンジ	七分つき米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、いわし、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、○かんでん(粉)、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いもかんでん
03 金	御飯、豆腐すまし汁(あげ)豚肉となすのなべしき 粉ふき芋、みかん缶	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○しらす干し、油揚げ、◎牛乳	なす、みかん缶、にんじん、もやし、ピーマン、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チャーハン(しらす・ひじき)
04 土	ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ) ゆで野菜(ブロッコリー)パ ピーチーズ、みかん缶	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
06 月	納豆御飯 みそ汁(豆腐・あげ) さわらと人参の煮物 アスパラのこま和え	七分つき米、○砂糖、ごま	納豆、○牛乳、さわら、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳○乳酸菌飲料	○ぶどう濃縮果汁、りんご、にんじん、キャベツ、○ぶどう天然果汁、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、○かんでん(粉)、○かんでん、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あじさいゼリー、せんべい
07 火	そらまめ御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 牛肉とごぼうの炒め煮 ゆでブロッコリー、オレンジ	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、そらまめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
08 水	御飯、みそ汁(ごぼう・にんじん)、さけの塩焼き ポテトサラダ ゆでとうもろこし	七分つき米、○ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、○ごま油	○牛乳、さけ、○豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	とうもろこし、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、ごぼう、カットわかめ、○あおのり、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○焼きうどん
09 木	御飯、はるさめのスープ(豆腐・おくら) シュウマイ、切干大根のサラダ、パイン缶	○さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、オクラ、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
10 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)、かじきの香り焼き、ひじきの煮物、ゆでいんげん りんご	七分つき米、○フランスパン、片栗粉、油、ごま油、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、○いちごジャム、ひじき、にんにく、しょうが、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
11 土	ケチャップチキンライス 野菜スープ(キャベツ) ポイルブロッコリー バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
13 月	ロールパン、豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き しらすサラダ(キャベツ) りんご	ロールパン、○米、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、しらす干し、ベーコン、◎牛乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、○こんぶ佃煮、マーマレード	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
14 火	御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 鮭と切干大根のあんかけ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	七分つき米、○フランスパン、片栗粉、油	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコップ
15 水	ドライカレー オニオンスープ きゅうりのピクルス ヨーグルト	七分つき米、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、○小麦粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○クッキー

## 1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー534kcal タンパク質22.1g 脂質16.7g カルシウム271mg  
鉄分2.3g ビタミンC38g 食物繊維5.6g 塩分1.8g  
1-2歳児：エネルギー442kcal タンパク質18.0g 脂質14.4g カルシウム258mg  
鉄分1.8g ビタミンC28g 食物繊維4.3g 塩分1.5g



## いちご保育園献立表 2022年6月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		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	
16 木	御飯、みそ汁(こまつな・あげ)、さわらのサラダ焼き、きんぴらごぼう(豚肉・ごま) みかん缶	◎じゃがいも、七分つき米、◎片栗粉、マッシュポテト、油、◎油、ごま油、ごま、砂糖	◎牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
17 金	キッズビビンバ みそ汁(なす・油揚げ) 甘煮豆 幼児:キウイフルーツ 乳児:りんご	七分つき米、◎ホットケーキ粉、押麦、砂糖、ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎チーズ、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	幼児キウイフルーツ、乳児りんご、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、◎コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎蒸しパン・チーズ
18 土	チャーハン(豚肉)、豆腐スープ(ねぎ)、ゆで野菜(ブロッコリー)、バナナ	七分つき米、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
20 月	納豆御飯 みそ汁(豆腐・あげ) さわらと人参の煮物 アスパラのごま和え	七分つき米、◎砂糖、ごま	納豆、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、◎豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳◎乳酸菌飲料	◎ぶどう濃縮果汁、りんご、にんじん、キャベツ、◎ぶどう天然果汁、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、◎かんでん、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎あじさいゼリー、せんべい
21 火	そらまめ御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、牛肉とごぼうの炒め煮、ゆでブロッコリー、オレンジ	七分つき米、◎食パン、じゃがいも、◎マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、◎粉チーズ、◎牛乳	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、そらまめ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
22 水	御飯、みそ汁(ごぼう・にんじん)、さけの塩焼き ポテトサラダ ゆでとうもろこし	七分つき米、◎中華麺、じゃがいも、マヨネーズ、◎ごま油	◎牛乳、さけ、◎豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	とうもろこし、◎キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん、ごぼう、カットわかめ、◎あおのり、りんご◎ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きそば
23 木	御飯、はるさめのスープ(豆腐・おくら)、シュウマイ切干大根のサラダ パイン缶	◎さつまいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、◎砂糖、◎油、はるさめ、砂糖、油、◎ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、オクラ、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎大学芋
24 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)、かじきの香り焼き、ひじきの煮物(にんじん)、ゆでいんげん りんご	七分つき米、◎フランスパン、片栗粉、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、◎いちごジャム、ひじき、にんにく、しょうが りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
25 土	牛乳、カレーライス コーンスープ、チーズ ポイルブロッコリー ヨーグルト	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい
27 月	幼児ロールパン、豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き しらすサラダ(キャベツ) りんご	ロールパン、油 ◎小麦粉	豆乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、◎牛乳 ◎生クリーム	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、マーマレード	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳 ◎お楽しみケーキ
28 火	御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 鮭と切干大根のあんかけ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	七分つき米、◎フランスパン、◎幼児ピーナッツバター◎乳児ミルクバター ◎片栗粉、油	◎牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳、◎クリームチーズ	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児:ピーナッツバターサンド、乳児:ミルクコッペ
29 水	ドライカレー オニオンスープ きゅうりのピクルス ヨーグルト	七分つき米、油、小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、◎小麦粉	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎クッキー
30 木	御飯、みそ汁(こまつな・あげ)、さわらのサラダ焼き きんぴらごぼう(豚肉・ごま)、みかん缶	◎じゃがいも、七分つき米、◎片栗粉、マッシュポテト、油、◎油、ごま油、ごま、砂糖	◎牛乳、さわら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、いんげん、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。