



いちご保育園献立表 2023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<br>木 | 御飯、豆乳汁(野菜)<br>あじのマリネ、<br>バイクドじゃが<br>オレンジ   | 七分つき米、じゃがい<br>も、○グラニュー糖、○<br>強力粉、油、○油、○小<br>麦粉、砂糖、片栗粉 | ○牛乳、豆乳、あじ、○<br>卵、○無塩バター                      | オレンジ、たまねぎ、か<br>ぼちゃ、チンゲンサイ、<br>きゅうり、にんじん、え<br>のきたけ、黄ピーマン、<br>パセリ                | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ、◎牛<br>乳、◎ツイストドー<br>ナッツ                 |
| 02<br>金 | 御飯、みそ汁(だいこん・ね<br>ぎ)、炒り豆腐(ひじき)<br>焼きかぼちゃ天<br>パイン缶   | 七分つき米、○さつまい<br>も、○砂糖、米粉、油、<br>砂糖、ごま、片栗粉               | ○牛乳、木綿豆腐、○豆<br>乳、鶏ひき肉、米みそ<br>(淡色辛みそ)         | パイン缶、かぼちゃ、だい<br>こん、たまねぎ、にんじん、チ<br>ンゲンサイ、ねぎ、さやえん<br>どう、ひじき、干しいた<br>け、○かんでん      | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎いもかんで<br>ん                     |
| 03<br>土 | ケチャップチキンライス<br>コーンスープ(豆乳)<br>ポイルブロッコリー<br>みかん缶   | 米   | ○牛乳、○ヨーグルト(加<br>糖)、豆乳、鶏もも肉                   | みかん缶、クリームコー<br>ン缶、ブロッコリー、<br>ミックスベジタブル(冷<br>凍)、コーン缶                            | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ◎牛<br>乳、◎ヨーグルト○ピ<br>スケット◎せんべい           |
| 05<br>月 | 御飯、トマトスープ(チンゲ<br>ン菜)、ハニースパイシーチ<br>キン、フライドポテト、人参<br>の甘煮(ブロッコリー)   | 米、フライドポテト、○<br>ホットケーキ粉、○油、<br>○砂糖、はちみつ、油、<br>片栗粉、砂糖   | ○牛乳、鶏もも肉                                     | ブロッコリー、にんじ<br>ん、○りんご、チンゲン<br>サイ、トマト、えのきた<br>け、にんにく                             | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ、<br>◎牛乳、◎蒸しパン<br>(りんご)                 |
| 06<br>火 | 御飯、すまし汁(豆腐・オク<br>ラ)、豚肉とたまねぎのソ<br>テー、ゆでブロッコリー<br>キャベツのパンサラダ   | 七分つき米、○食パン、<br>○マヨネーズ、油、片栗<br>粉                       | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、<br>木綿豆腐、○しらす干し                 | たまねぎ、キャベツ、パ<br>イン缶、ブロッコリー、<br>にんじん、きゅうり、オ<br>クラ、カットわかめ、○<br>あおのり               | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎トースト<br>(じゃこ)                  |
| 07<br>水 | ハリハリわかめ御飯<br>豆腐旨煮椀(キャベツ)<br>さけの西京焼き<br>さつま芋の甘煮   | 七分つき米、さつまい<br>も、○砂糖、砂糖、片栗<br>粉、ごま油                    | ○牛乳、絹ごし豆腐、さ<br>け、○豆乳、鶏ささ身、<br>米みそ(甘みそ)       | キャベツ、○みかん缶、<br>○オレンジ濃縮果汁、○<br>ぶどう濃縮果汁、にんじ<br>ん、ねぎ、えのきたけ、<br>切り干しだいこん、○か<br>んでん | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ、<br>◎牛乳、◎アジサイゼ<br>リー、◎クラッカー            |
| 08<br>木 | ロールパン、かぼちゃのスー<br>プ、ハンバーグ(レバー)<br>切干大根のサラダ(しらす干<br>し) オレンジ  | ロールパン、○七分つき<br>米、片栗粉、油、砂糖                             | ○牛乳、豚ひき肉、豚レ<br>バー、しらす干し                      | オレンジ、たまねぎ、トマ<br>ト、かぼちゃ、きゅうり、<br>にんじん、切り干しだいこ<br>ん、○塩こんぶ、○焼きの<br>り              | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ、<br>◎牛乳、◎おにぎり<br>(塩こんぶ)                |
| 09<br>金 | 御飯、みそ汁(かぼちゃ・チ<br>ンゲン菜)、かじきの香り焼<br>き<br>ひじきの煮物、みかん缶   | ○じゃがいも、七分つき<br>米、○片栗粉、片栗粉、<br>油、ごま油、砂糖                | ○牛乳、かじき、米みそ<br>(淡色辛みそ)、油揚<br>げ、○かつお節         | みかん缶、チンゲンサイ、<br>たまねぎ、かぼちゃ、にん<br>じん、さやえんどう、ひじ<br>き、○ねぎ、○あおのり、<br>にんにく、しょうが      | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎じゃが焼<br>(タコ焼き風)                |
| 10<br>土 | 栄養いっぱい焼きそば<br>わかめスープ、ゆでブロッコ<br>リー、ばなな  | 焼きそばめん、ごま油  | ○牛乳、○ヨーグルト(加<br>糖)、豚肉(ばら)                    | バナナ、ブロッコリー、<br>コーン缶、もやし、キャ<br>ベツ、にんじん、にら、<br>カットわかめ                            | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ◎牛<br>乳、◎ヨーグルト○ピ<br>スケット◎せんべい           |
| 12<br>月 |  <b>ワールドツアー@インド</b><br>インドカレー<br>サグスープ<br>カチュンサル<br>サラダ<br>ラッシー | 七分つき米<br>じゃがいも、油<br>○ぎょうざの皮                           | ○牛乳、ヨーグルト(加<br>糖)、豚肉(肩ロース)、○<br>チーズ、○無塩バター   | ほれんそう、たまねぎ、ブ<br>ロッコリー、にんじん<br>きゅうり<br>コーン缶<br>マッシュルーム<br>赤ピーマン<br>○コーン缶        | ◎麦茶、◎牛乳<br>◎乳児室午前おやつ<br>◎牛乳<br>◎チーズサモサ                       |
| 13<br>火 | 御飯、野菜スープ(キャベ<br>ツ・コーン)、肉団子<br>野菜のごまあえ、りんご  | 七分つき米、○フランス<br>パン、○ピーナッツパ<br>ター、片栗粉、ごま、砂<br>糖         | ○牛乳、豚ひき肉、○ク<br>リームチーズ                        | りんご、きゅうり、キャ<br>ベツ、ブロッコリー、ク<br>リームコーン缶、にんじ<br>ん、たまねぎ、ねぎ                         | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ◎牛乳<br>幼児：ピーナッツバター<br>サンド 乳児：ミルク<br>コップ |
| 14<br>水 | 御飯、すまし汁(だいこん・<br>にんじん) さわらの蒸しみそ<br>焼き<br>きゅうりの昆布あえ<br>みかん缶   | 七分つき米、○片栗粉、<br>○米粉、○マッシュポテ<br>ト、○油、砂糖、米粉、<br>油        | ○牛乳、さわら、○ウイ<br>ンナー、米みそ(淡色辛<br>みそ)、油揚げ        | みかん缶、もやし、きゅ<br>うり、だいこん、○にん<br>じん、にんじん、いんげ<br>ん、塩こんぶ、しょうが                       | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎にんじんポ<br>ンデケーショ                |
| 15<br>木 | 御飯、みそ汁(豆腐・なす)<br>牛肉とごぼうの炒め煮<br>おくらとキャベツの和え物<br>オレンジ  | 七分つき米、○ゆでうど<br>ん、油、砂糖、○ごま油                            | ○牛乳、牛肉(肩ロース)、<br>木綿豆腐、○豚肉(ばら)、<br>米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、キャベツ、○<br>キャベツ、にんじん、な<br>す、ごぼう、えのきたけ、<br>たまねぎ、オクラ、○にん<br>じん、○あおのり         | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎スチコン焼<br>きうどん                  |
| 16<br>金 | 混ぜ寿司(しらす)<br>すまし汁(もやし・にんじ<br>ん)<br>豆腐のごまみそ焼き<br>かぼちゃ蒸し、パイン缶  | 七分つき米、○フランス<br>パン、砂糖、ごま、油                             | ○牛乳、木綿豆腐、しら<br>す干し、米みそ(淡色辛<br>みそ)            | パイン缶、かぼちゃ、もや<br>し、にんじん、コーン缶、<br>えのきたけ、◎いちごジャ<br>ム、切り干しだいこん、い<br>んげん、焼きのり       | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>◎牛乳、◎いちごス<br>ティック                   |



## いちご保育園献立表 2023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   |  |
| 17<br>土 | チャーハン(豚肉)、豆腐<br>スープ、ゆで野菜(ブロッコ<br>リー)、バナナ                           | 七分つき米、油   | ○牛乳、○ヨーグルト(加<br>糖)、木綿豆腐、豚ひき肉                 | バナナ、ミックスベジタ<br>ブル(冷凍)、ブロッコ<br>リー、たまねぎ、あおの<br>り                                       | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ○牛<br>乳、◎ヨーグルト○ピ<br>スケット○せんべい |
| 19<br>月 | 御飯、トマトスープ<br>ハニースライスチキン<br>フライドポテト、人参の甘煮<br>(ブロッコリー)               | 米、フライドポテト、○<br>ホットケーキ粉、○油、<br>○砂糖、はちみつ、油、<br>片栗粉、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉                                     | ブロッコリー、にんじ<br>ん、○りんご、チンゲン<br>サイ、トマト、えのきた<br>け、にんにく                                   | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○蒸しパン<br>(りんご)        |
| 20<br>火 | 御飯、すまし汁(豆腐・オク<br>ラ)、豚肉とたまねぎのソ<br>テー、ゆでブロッコリー<br>キャベツのパンサラダ         | 七分つき米、○食パン、<br>○マヨネーズ、油、片栗<br>粉                     | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、<br>木綿豆腐、○しらす干し                 | たまねぎ、キャベツ、パン<br>缶、ブロッコリー、にん<br>じん、きゅうり、オクラ、<br>カットわかめ、○あおのり                          | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ○牛乳<br>○トースト(じゃこ)             |
| 21<br>水 | ハリハリわかめ御飯、豆腐旨<br>煮焼(キャベツ)、さけの西<br>京焼き、さつま芋の甘煮                      | 七分つき米、さつまい<br>も、○砂糖、砂糖、片栗<br>粉、ごま油                  | ○牛乳、絹ごし豆腐、さ<br>け、○豆乳、鶏ささ身、<br>米みそ(甘みそ)       | キャベツ、○みかん缶、○<br>オレンジ濃縮果汁、○ぶど<br>う濃縮果汁、にんじん、ね<br>ぎ、えのきたけ、切り干し<br>だいこん、○かんでん           | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○アジサイゼ<br>リー、○クラッカー   |
| 22<br>木 | ロールパン、かぼちゃのスー<br>プ、ハンバーグ(レバー・煮<br>込)、切干大根のサラダ(し<br>らす干し)、オレンジ      | ロールパン、○七分つき<br>米、片栗粉、コーンフ<br>レーク、油、砂糖               | ○牛乳、豚ひき肉、豚レ<br>バー、しらす干し                      | オレンジ、たまねぎ、トマ<br>ト、かぼちゃ、きゅうり、<br>にんじん、切り干しだいこ<br>ん、○塩こんぶ、○焼きの<br>り                    | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○おにぎり<br>(塩こんぶ)       |
| 23<br>金 | 御飯、みそ汁(かぼちゃ・チ<br>ンゲン菜)、かじきの香り焼<br>き、ひじきの煮物<br>幼児：キウイフルーツ<br>乳児：りんご | ○じゃがいも、七分つき<br>米、○片栗粉、片栗粉、<br>油、ごま油、砂糖              | ○牛乳、かじき、米みそ<br>(淡色辛みそ)、油揚<br>げ、○かつお節         | キウイフルーツ、チンゲン<br>サイ、たまねぎ、かぼ<br>ちゃ、にんじん、さやえん<br>どう、ひじき、○ねぎ、○<br>あおのり、にんにく、しょ<br>うが、りんご | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○じゃが焼<br>(タコ焼き風)      |
| 24<br>土 | ピラフ(チキンコンソメ)、<br>コーンスープ(豆乳)<br>ポイルブロッコリー<br>バナナ                    | 七分つき米、○コッペパ<br>ン                                    | ○牛乳、○ヨーグルト(加<br>糖)、豆乳、鶏ひき肉                   | バナナ、クリームコーン<br>缶、ブロッコリー、たま<br>ねぎ、コーン缶、○いち<br>ごジャム、にんじん                               | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ○牛<br>乳、○ヨーグルト○ピ<br>スケット○せんべい |
| 26<br>月 | ドライカレー、オニオンスー<br>プ(コンソメ)、キャベツと<br>トマトのサラダ、ヨーグルト                    | 七分つき米、○小麦粉、<br>○砂糖、油、小麦粉、砂<br>糖                     | ○牛乳、ヨーグルト(加<br>糖)、豚ひき肉、牛ひき<br>肉、◎牛乳          | たまねぎ、キャベツ、トマ<br>ト、にんじん、コーン缶、<br>マッシュルーム、○干しぶ<br>どう、ピーマン、干しぶど<br>う、にんにく、しょうが          | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ、○牛<br>乳、○蒸しパン・ぶど<br>う        |
| 27<br>火 | 御飯、野菜スープ(キャベ<br>ツ・コーン)、肉団子<br>野菜のごまあえ、りんご                          | 七分つき米、○ホット<br>ケーキ粉、片栗粉、ご<br>ま、砂糖                    | ○牛乳、豚ひき肉、○生<br>クリーム                          | りんご、きゅうり、キャ<br>ベツ、ブロッコリー、ク<br>リームコーン缶、にんじ<br>ん、たまねぎ、ねぎ                               | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○お楽しみ<br>ケーキ          |
| 28<br>水 | 御飯、すまし汁(だいこん・<br>にんじん)さわらの蒸しみそ<br>焼き<br>きゅうりの昆布あえ、みかん<br>缶         | 七分つき米、○片栗粉、<br>○米粉、○マッシュポテ<br>ト、○油、砂糖、米粉、<br>油      | ○牛乳、さわら、○ウイ<br>ンナー、米みそ(淡色辛<br>みそ)、油揚げ        | みかん缶、もやし、きゅ<br>うり、だいこん、○にん<br>じん、にんじん、いんげ<br>ん、塩こんぶ、しょうが                             | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ<br>○牛乳、○にんじんポ<br>ンデケーキ       |
| 29<br>木 | 御飯、みそ汁(豆腐・な<br>す)、牛肉とごぼうの炒め<br>煮、おくらとキャベツの和え<br>物、オレンジ             | 七分つき米、○ゆでうど<br>ん、油、砂糖、○ごま油                          | ○牛乳、牛肉(肩ロース)、<br>木綿豆腐、○豚肉(ばら)、<br>米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、キャベツ、○<br>キャベツ、にんじん、な<br>す、ごぼう、えのきたけ、<br>たまねぎ、オクラ、○にん<br>じん、○あおのり               | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ○牛<br>乳、○スチコン焼きう<br>どん        |
| 30<br>金 | 混ぜ寿司(しらす)<br>すまし汁(もやし・にんじ<br>ん)<br>豆腐のごまみそ焼き<br>かぼちゃ蒸し、パン缶         | 七分つき米、○フランス<br>パン、砂糖、ごま、油                           | ○牛乳、木綿豆腐、しら<br>す干し、米みそ(淡色辛<br>みそ)            | パン缶、かぼちゃ、もや<br>し、にんじん、コーン缶、<br>えのきたけ、○いちごジャ<br>ム、切り干しだいこん、い<br>んげん、焼きのり              | ◎麦茶、◎牛乳、◎乳<br>児室午前おやつ○牛<br>乳、○いちごスティッ<br>ク         |

|            |  |
|------------|--|
| 1日の平均栄養所要量 | 3-5歳児：エネルギー557kcal タンパク質21.7g 脂質16.7g カルシウム249mg<br>鉄分2.5 ビタミンC42 食物繊維5.5 塩分1.7g |
|            | 1-2歳児：エネルギー447kcal タンパク質18.3g 脂質13.9g カルシウム228mg<br>鉄分1.9 ビタミンC29 食物繊維4.2 塩分1.5g |

行事や食材の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。