



6月の献立表



令和3年度

貴船保育園

日	全 児		1.2歳児						材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価							
	献 立 名		午後 おやつ (*は手作り)	主食	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		E補 キー 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 火 水	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	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 人参	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・食パン いちごジャム	サラダ油 マヨネーズ	591 525	21.8 22.6	21 19.9	246 282	1.7 1.2	1.7 1.4	163 160	0.22 0.22	0.4 0.42	8 7		
2 水	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲンサイ	玉葱 ケリンピース 干椎茸	スパゲッティ・チキ ン・ケリンピース・ス ープの素	マーガリン サラダ油	639 475	21.8 19.4	21.1 18.2	303 338	2.5 1.8	2.2 2	189 199	0.34 0.31	0.39 0.43	14 13		
3 木 金	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	552 493	25.2 20	21 17.4	248 285	1.7 0.8	1.3 1.2	159 156	0.22 0.2	0.32 0.35	10 9		
4 金 月	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ケリンピース キャベツ	ロ・ルパン・じゃがいも チキッパ・砂糖・ケス トンス	サラダ油	521 470	22.2 20.3	16.4 16.1	264 299	2.3 1.8	2.3 1.9	246 226	0.47 0.39	0.39 0.42	36 30		
5 土 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	629 459	20.3 18.4	13.1 14.4	208 258	1.9 1.4	1.5 1.5	121 138	0.23 0.2	0.43 0.49	20 19		
7 月 水	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	ごはん	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	米・パン粉・ケス トンス	バター	551 494	20.3 18.7	18.2 17.5	277 309	1.9 1.2	1.4 1.2	139 141	0.35 0.29	0.43 0.47	22 18		
8 火 木	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	ごはん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 ジュース	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・和 けいめい	サラダ油	541 484	23.2 20.9	12.3 12.7	301 327	2 1.4	1.2 1	188 180	0.55 0.48	0.45 0.45	43 36		
9 水	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	ごはん	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミルク パン	ピーナッツ サラダ油	582 520	21.9 20.1	20.3 19.2	247 283	4.2 3.4	1.8 1.4	4660 3759	0.32 0.27	0.93 0.85	31 26		
10 木 水	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ごはん	牛乳	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油	すりごま	496 466	22.9 21.1	7 8.6	318 342	7.9 6.4	1.5 1.4	151 151	0.23 0.21	0.43 0.48	38 31		
11 金 金	ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	合挽肉 かつお節 ピザチーズ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 トマト オクラ	玉葱・スイートコー ン ケリンピース・レ ンジ	米・じゃがいも・ケ ラメ	サラダ油	618 545	19.8 18.4	23.2 21.4	316 338	2 1.6	2.5 1.9	179 173	0.4 0.35	0.51 0.48	75 60		
12 土 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	パン	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・ルパン・ビーフ ン・醤油	サラダ油 ごま	563 504	18.6 17.6	24.2 22.4	240 276	0.9 0.8	2.3 1.9	163 160	0.31 0.27	0.34 0.38	18 15		
14 月 火	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	ごはん	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセ スチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂 糖・酢	サラダ油	595 528	25.7 22.9	23.5 21.8	416 420	2.6 2.2	1.7 1.3	132 136	0.17 0.17	0.51 0.53	8 7		
15 火 月	拌三系 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	パン	牛乳	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布		胡瓜 えのき茸 なめこ	ロ・ルパン・春雨・砂 糖・酢	サラダ油 ごま油	528 473	21.3 19.5	20.9 19.7	248 286	2.1 1.7	3 2.5	112 120	0.35 0.31	0.49 0.5	21 17		
17 木	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 チゲンサイ	玉葱 ケリンピース 干椎茸	スパゲッティ・チキ ン・ケリンピース・ス ープの素	サラダ油 バター	619 455	21.9 19.5	15.7 16.8	304 339	3.2 2.5	1.9 1.7	894 904	0.29 0.26	0.47 0.51	15 14		
誕生 22 火	ひじきといんげんの彩りごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト		牛乳	油揚 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ブロッコリー	インゲン・生姜・胡瓜 スイートコーン・え のき茸	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	711 486	26.7 22.1	17.7 16.9	227 285	2.7 1.8	2.1 2	98 108	0.31 0.23	0.38 0.43	63 51		
<p style="text-align: center;">アスパラガス</p> <p>アスパラガスは90%が水分ですが、ビタミンやミネラルは豊富です。 生活習慣病を予防したり、疲労回復には欠かせません。 低温を好むアスパラは、野菜室より、冷蔵庫での保管がお勧めです。 緑色が濃くて艶があり、程よくしまった穂先のものを選びましょう。</p>											以上 児	基 準 量	576	21.1	18.3	266	2.6	1.8	225	0.28	0.42	20
											平均栄養価	582	20.7	18.3	277	2.6	1.8	370	0.31	0.45	26	
											未 満 児	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	493	20	17.5	312	1.9	1.6	334	0.28	0.47	22	

令和3年度6月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 火	16 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん 麩とわかめのすまし汁	牛乳 * ジャムサンド	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
2 水		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
3 木	18 金	ごはん 魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
4 金	21 月	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
5 土	19 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
7 月	30 水	ごはん 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 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
8 火	24 木	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 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
9 水		ごはん レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
10 木	23 水	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
11 金	25 金	ごはん ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 カップケーキ	156 138	4.5 4.2	8.9 7.9
12 土	26 土	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
14 月	29 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 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
15 火	28 月	パン 拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 * 黒糖もち	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
17 木		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
誕生 22 火		ひじきといんげんの彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9