

令和 6年 6月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名 乳児 完全給食 幼児 副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				延長補食	栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1	土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	牛乳 カップヨーグルト ぱりんこ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	はいが精米 マーマレード 白胡麻 ぱりんこ 砂糖	にんにく 干ひじき,人參 ほうれん草 チンゲン菜 もやし	酒 しょう油 だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギーたんぱく質 514kcal 20.1g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.4g	617kcal 23.9g 17.1g 1.8g
3	月	かけうどん 納豆の天ぷら 甘酢和え 美生柑	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 豚もも肉 納豆 ちりめんじゃこ 黄名粉	乾麺 麩,マカロニ 小麦粉 白胡麻 砂糖,油	人參,長ねぎ 小松菜,にら トマト,きゅうり 生わかめ 美生柑,玉ねぎ	しょう油 だし汁 みりん,塩 ベーキングパウダー 水酢	お茶 チャーハン	エネルギーたんぱく質 438kcal 17.0g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.5g	537kcal 17.0g 16.4g 1.2g
4	火	カレーライス 切干大根のナムル トマト	牛乳 あじさい羹 クラッカー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク	はいが精米 じゃがいも 胡麻油,砂糖 クラッカー,油 バター,小麦粉	人參,玉ねぎ 切干大根,きゅうり トマト,寒天 100%りんご果汁 100%ぶどう果汁	カレー粉 水,ケチャップ コンソメ,酢 しょう油,塩 中濃ソース	お茶 チキンライス	エネルギーたんぱく質 501kcal 14.7g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.3g	585kcal 16.1g 14.9g 1.7g
5	水	ロールパン アイリッシュポテトチャンプ アスパラガスのマヨネーズ添え 豆腐のスープ メロン	お茶 骨太チャーハン	牛乳(乳児のみ) コンビーフ缶 木綿豆腐 桜海老 卵,しらす干し	ロールパン じゃがいも バター,白胡麻 マヨドレ,春雨 油,はいが精米	玉ねぎ パセリ アスパラガス 人參,小松菜 メロン,長ねぎ	塩 水 コンソメ こしょう	お茶 野菜の洋風吹き込みごはん	エネルギーたんぱく質 467kcal 12.7g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.6g	546kcal 13.9g 19.0g 1.2g
6	木	ごはん バークューチキン シルバーサラダ 雷汁	牛乳 麩のラスク 星たべよ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 木綿豆腐	はいが精米 春雨,油 マヨドレ 麩,バター 星たべよ	パイン缶 玉ねぎ 生姜,きゅうり 人參 かぶ(葉付)	しょう油 ケチャップ 塩,こしょう だし汁	お茶 切干大根のごはん	エネルギーたんぱく質 504kcal 17.3g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.3g	604kcal 20.5g 20.3g 1.8g
7	金	ごはん 魚の重ね煮 三色おひたし 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 米粉人參クッキー	牛乳 鯖 花かつお 味噌	はいが精米 砂糖 上新粉 マーガリン バター	大根 ほうれん草 もやし,人參 かぼちゃ,玉ねぎ すいか	酒 だし汁 水 塩 しょう油	お茶 中華ピラフ	エネルギーたんぱく質 457kcal 16.9g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.4g	536kcal 20.1g 16.6g 1.6g
8	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 カップゼリー ばかうけせんべい	牛乳 木綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌	はいが精米 胡麻油 じゃがいも ばかうけせんべい カップゼリー	人參 もやし にら パセリ 玉ねぎ,キャベツ	酒 しょう油 コンソメ 塩 だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギーたんぱく質 476kcal 17.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.5g	569kcal 20.8g 18.1g 1.8g
10	月	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き いんげんのきんぴら 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) 美生柑	飲むヨーグルト ちんすこう	牛乳(乳児のみ) 鶏挽肉 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	はいが精米 パン粉 油,胡麻油 砂糖,小麦粉 白胡麻	長ねぎ さやいんげん 人參,白滝 玉ねぎ 美生柑	水,酒 塩,こしょう しょう油 みりん だし汁	お茶 チャーハン	エネルギーたんぱく質 462kcal 16g 脂質 14.2g 食塩相当量 1.4g	544kcal 18.7g 15.9g 1.7g
11	火	はちみつパン 魚のグラタン 茹で野菜 コーンスープ すいか	牛乳 生姜ごはん	牛乳 めかじき 粉チーズ 鶏もも肉(皮なし) 油揚げ	ロールパン はちみつ,油 マヨドレ,パン粉 じゃがいも,砂糖 はいが精米	玉ねぎ,塩昆布 パセリ,すいか スナップえんどう 人參,小松菜,生姜 ホールコーン缶	塩,こしょう カレー粉 水 鶏がらスープの素 しょう油	お茶 チキンライス	エネルギーたんぱく質 473kcal 17.9g 脂質 17.2g 食塩相当量 1g	614kcal 23.3g 22.3g 1.5g
12	水	ごはん キッシュ おかひじきのサラダ 味噌汁(生揚げ・えのき茸) トマト	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 ピザ用チーズ 卵,豆乳 生揚げ 味噌	はいが精米 じゃがいも 油,上新粉 黒砂糖 砂糖	ほうれん草,レーズン 玉ねぎ,えのき茸 おかひじき きゅうり,トマト ホールコーン缶	塩,こしょう 酢,だし汁 しょう油 純ココア ベーキングパウダー	お茶 野菜の洋風吹き込みごはん	エネルギーたんぱく質 487kcal 16.8g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.3g	585kcal 20.1g 19g 1.7g
13	木	ごはん チリコンカン 小松菜のソテー 味噌汁(じゃがいも・わかめ) メロン	牛乳 開口笑	牛乳 大豆水煮 豚挽肉 味噌 卵	はいが精米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖,白胡麻	玉ねぎ にんにく,生姜 ホールトマト缶 小松菜,人參 生わかめ,メロン	中濃ソース 水,しょう油 ケチャップ,こしょう カレー粉,塩 ベーキングパウダー	お茶 切干大根のごはん	エネルギーたんぱく質 480kcal 19g 脂質 16.4g 食塩相当量 1.5g	579kcal 22.7g 19.0g 1.9g
14	金	ごはん 魚のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 そらまめ カステラ	牛乳 むきがれい 味噌	はいが精米 マヨドレ,油 マッシュポテトフレーク 麩,砂糖 カステラ	キャベツ 人參 長ねぎ 美生柑 そらまめ	塩,こしょう 酢,だし汁	お茶 中華ピラフ	エネルギーたんぱく質 439kcal 17.3g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.7g	620kcal 21.5g 22.8g 1.4g
28	金	ごはん レバーの焼肉 かぼちゃのリヨネーズ 清汁(麩・長ねぎ) 美生柑	牛乳 りんごジャムサンド	牛乳 豚レバー ベーコン	はいが精米 砂糖,油 バター 麩,りんごジャム 食パン	玉ねぎ にんにく 生姜,美生柑 かぼちゃ 長ねぎ,パセリ	しょう油 みりん 塩,こしょう だし汁	お茶 中華ピラフ	エネルギーたんぱく質 439kcal 17.3g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.7g	527kcal 20.4g 14.0g 1.8g
29	土	ごはん 鶏肉のポテトフレーク焼き サワークラフト 味噌汁(絹豆腐・にら)	牛乳 カップヨーグルト ぱりんこ	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌 絹豆腐 カップヨーグルト	はいが精米 マヨドレ マッシュポテトフレーク 砂糖,油 ぱりんこ	キャベツ 人參 にら	塩,こしょう 酢,だし汁	お茶 ミレービスケット	エネルギーたんぱく質 467kcal 17.3g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.7g	578kcal 21.5g 22.8g 1.8g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。