



6月 こんだてひょう 幼児食



3歳未満

日	曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ							
1	15	29	土	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん 豚丼 ほうれん草のソテー コンソメスープ(当日子どもと入れる 野菜を決めます)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ほうれん草蒸しパン	牛乳 調整豆乳 豚肉	米 油 砂糖 マス カットゼリー じゃ がいも でんぶん ほうれん草蒸しパ ン	しょうが たまねぎ だいこん にんじ ん なす 切干大 根 コーン	食塩 しょうゆ 水 酢 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 471kcal P: 22g F: 14.5g C: 71.7g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g
3	17		月	麦茶 ミレー ビス ケット	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(ねぎ・わかめ)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) マカロニきなこ	牛乳 調整豆乳 豚肉(もも) しらす 干し きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マ カロニ	にんじん コーン ほうれん草 たま ねぎ えのきだけ	食塩 しょうゆ かつお 昆布だし	Ene.: 469kcal P: 18g F: 14.5g C: 71.7g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.4g
4	18		火	麦茶 しおせ んべい	ごはん 鶏のパン粉焼き チンゲン菜とにんじんのとろろ昆布 和え すまし汁(じゃがいも・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ジャージャーうどん	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 油揚げ 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 パン粉(乳、卵 不使用) 油 砂糖 じゃがいも マス カットゼリー 干し うどん	チンゲンサイ に んじん とろろ昆布 たまねぎ	食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 450kcal P: 20.8g F: 14.5g C: 64g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.8g
5	19		水	麦茶 マス カット ゼリー	ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーン ピース) みそ汁(もやし・なめこ)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) にんじん風味のおからクッ キー	牛乳 調整豆乳 さば 米みそ(淡色 辛みそ) おからパ ウダー 豆乳	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 小麦粉 白いりごま 油	しょうが かぼちゃ にんじん グリン ピース もやし な めこ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 食塩 ベーキング パウダー	Ene.: 464kcal P: 19.3g F: 18g C: 63.3g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.4g
6	20		木	麦茶 コーン クッ キー	ロールパン(乳アレルギー米粉パン) 鶏のトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ハム)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 小魚とひじきのチャーハン	牛乳 調整豆乳 鶏もも肉 ハム (卵、乳不使用) 調整豆乳 食べる 小魚	ロールパン(乳アレ ー米粉パン) 油 砂糖 米 白いり ごま	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん クリームコー ン ひじき コーン	コンソメ 水 しょう ゆ 食塩 かつお だし汁	Ene.: 457kcal P: 23.3g F: 17.7g C: 56.9g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.5g
7	21		金	麦茶 ★コー ンのお 星さま	ごはん さわらの香味焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) じゃがいもドーナツ	牛乳 さわら 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 調 整豆乳	米 白いりごま 砂 糖 じゃがいも ホットケーキ粉 (乳、卵不使用) あ げ油	ねぎ しょうが こ まつな にんじん たまねぎ ごぼう オレンジ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 451kcal P: 19.6g F: 15.1g C: 63.9g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
8	22		土	麦茶 マス カット ゼリー	ドライカレー かぼちゃとレーズンのサラダ コンソメスープ(当日子どもと入れる 野菜を決めます)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ほうれんそう蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 調整豆 乳	米 植物油 砂糖 片栗粉 じゃ がいも オリーブ 油 ほうれんそう 蒸しパン	トマトピューレ 玉 ねぎ かぼちゃ レーズン	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ ウスターソース 野菜カレー 醸造 酢	Ene.: 449.7kcal P: 14.4g F: 9.73g C: 83.1g Ca: 235mg 食塩相当量: 1.4g
10	24		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 豆乳ヨーグルトマフィン	牛乳 調整豆乳 豚肉(もも) かつお 節 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳ヨーグ ルト(無糖)	米 砂糖 油 マス カットゼリー 小麦 粉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマ ン かぼちゃ キャ ベツ	しょうゆ かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene.: 476kcal P: 18.1g F: 16g C: 68.6g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.3g
11	25		火	麦茶 しおせ んべい	ゆかりごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(だいこん・チンゲン菜)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) コーン蒸しパン	牛乳 調整豆乳 生揚げ 豚ひき肉 竹輪 米みそ(淡色 辛みそ) 無調整豆 乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま ホット ケーキ粉(卵、乳不 使用)	にんじん たまね ぎ きゅうり だい こん チンゲンサイ コーン	しそふりかけ しょう ゆ かつおだし 汁 水 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 466kcal P: 18.5g F: 17.9g C: 62.2g Ca: 353mg 食塩相当量: 1.5g
12	26		水	麦茶 マス カット ゼリー	鶏とごぼうの味噌パスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) ポパイチャーハン(ベー コン)	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) ベーコン(乳、 卵不使用) 調整 豆乳	スパゲティ 油 砂 糖 片栗粉 米	たまねぎ にんじ ん ごぼう キャベ ツ しめじ オレン ジ ほうれんそう	水 みりん しょう ゆ 酢 コンソメ 食塩 中華だしの 素	Ene.: 457kcal P: 21.1g F: 14.8g C: 66.3g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.4g
13	27		木	麦茶 コーン クッ キー	しらすごはん 鮭のカレーあんかけ なすの甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 豆乳寒天～マーマレード ソース～ Oisixお野菜せんべい	牛乳 しらす干し さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マー マレードジャム Oisix お野菜せんべい	あおのり たまね ぎ にんじん ピー マン なす キャベ ツ 粉かんでん	しょうゆ かつおだ し汁 みりん カ レー粉 水 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 450kcal P: 21.1g F: 14.2g C: 65.1g Ca: 305mg 食塩相当量: 1.4g
14			郷土料理 埼玉県・青森県	麦茶 ★コー ンのお 星さま	すったて 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのコーン和え バナナ	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 南部せんべい風クッキー おこめリング	牛乳 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏もも肉 豆乳 調整豆乳	花ふ 砂糖 白す りごま 干しうどん 油 小麦粉 おこ めリング	たまねぎ きゅうり かぼちゃ しょうが こまつな にんじん コーン バナナ	かつおだし汁 しょう ゆ みりん 食塩	Ene.: 471kcal P: 20.8g F: 12.8g C: 73.1g Ca: 328mg 食塩相当量: 2.8g
28			特別食	麦茶 ★コー ンのお 星さま	カエルさんライス 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	牛乳(乳アレルギー調整豆乳) 豆乳シュレッドのピザ～か たつむり～	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 豆乳シュレッド (乳、卵不使用) ウ インナー	米 油 砂糖 小 麦粉	あおのり 干しぶ どう にんじん しょうが こまつな かぼちゃ たまね ぎ メロン ピーマ ン コーン	炊き込みわかめ しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー 食塩 ケ チャップ	Ene.: 508kcal P: 21.6g F: 15.9g C: 73.5g Ca: 330mg 食塩相当量: 1.9g
給食MEMO									目標値	月平均値	
はじめ梅雨の時期がやってきました。お外で「かえるさん」を見かけたかな？給食では「かえるさん」をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる！給食にもかえる！？と楽しみながら食べてくれますように。また「かたつむりさん」も登場予定です。お楽しみに。									Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal
＜今月の郷土料理：14(金)＞お昼は埼玉県の「すったて」、おやつは青森県の「南部せんべい」をアレンジした献立を提供予定です。「すったて」は野菜が入った味噌味の冷やしうどん、「南部せんべい風クッキー」は人参やコーンを上にのせたクッキーにアレンジして作ります。お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。									P(タンパク)	19g	20.1g
※6月は「食育強化月間」です。今月は「小麦」をテーマ食材としています。小麦を使った食品はたくさんありますが、加工して使うことがほとんどのため「小麦」が入っているものと感じることがなかなか難しいですね。給食を通して「きょうのこむぎはどれ～？」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。									F(脂質)	13.2g	15.6g
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆									C(炭水化物)	70.1g	66.4g
									Ca(カルシウム)	225mg	296mg
									食塩相当量	1.5g	1.5g