



2023年6月 献立表 (幼児食)

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 友測児童センター

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	原 色			栄養価				
				熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	塩分 g
1 木	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鶏肉 大豆 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	パセリ 切り干し大根 人参 白菜 バナナ ミカン モモ バイン	497	22.8	18.2	265	2
2 金	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ピザトースト	ばりんこ きなこもち	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ビーマン	532	22.6	22.2	266	2.5
3 土	スパゲティナーポリタン スープ オープンポテト	お茶 ばりんこ アスパラヒス	キャベツ	スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 しめじ茸 ビーマン コーン 人参 キャベツ パセリ					
5 月	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 メロン	牛乳 じゃこ 青のりポテト	ココア蒸しパン	米 押麦 ごま じゃが芋	鯖 豆腐 青のり ひじき 鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 いんげん 小松菜 メロン	507	21.9	18.6	274	3.9
6 火	カレーライス ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 お好み焼き	星たべよ アスパラヒス	米 じゃが芋 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 青のり 牛乳 卵	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル キャベツ 葉ねぎ	567	17.4	18.4	179	2.7
7 水	わかめうどん そらまめ入りかき揚げ お浸し	お茶 中華風おこわ	メロンパン	米 うどん玉 小麦粉 さつま芋 米 ごま	わかめ かまぼこ そらまめ 豚肉	葉ねぎ 干しいたけ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜 人参	403	10.5	8.4	90	1.4
8 木	玄米ご飯 八宝菜 レバーの甘辛煮 中華スープ	牛乳 フルーツあんみつ	ルヴァン 揚げもち	米 玄米	豚肉 エビ イカ 牛乳 小豆 寒天 豆腐 鶏肝臓	白菜 たけのこ 玉葱 人参 豆苗 青梗菜 きくらげ 生姜 葉ねぎ バナナ ミカン バイン	450	21.4	9.9	194	3.7
9 金	ご飯 みそ汁 茶巾ひじき ゴマヨネーズ和え	牛乳 きな粉バナナ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま スパゲティ	油揚げ 鶏肉 竹輪 ひじき 牛乳 きな粉	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ バナナ	446	17.5	14.4	218	2.4
10 土	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 星たべよ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ					
12 月	おかかチャーハン 大豆サラダ もやしスープ バナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 さつま芋	かつお節 豚肉 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜 バナナ	548	18.9	20.2	191	2.3
13 火	パン コンソメスープ 鮭のパン粉焼き タルタルソース ブロッコリー 海の幸サラダ	牛乳 じゃこ マシュマロ フレーク	ホットケーキ	パン パン粉 マヨネーズ じゃが芋 コーン粉 バター	鮭 卵 じゃこ エビ わかめ ツナ イカ 牛乳	パセリ レタス 胡瓜 人参 オクラ コーン 玉葱 ブロッコリー	496	24.1	23.9	215	1.3
14 水	ご飯 おろしそハンバーグ キャベツの桜えび和え クリームスープ	牛乳 抹茶蒸しパン	星たべよ アスパラヒス	米 小麦粉 パン粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 桜えび 豆乳	玉葱 大根 大葉 レモン キャベツ えのき茸 人参 南瓜 小松菜	586	23.8	19.4	271	3
15 木	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 パイナップル	お茶 梅おかかおにぎり	スノーボール	スパゲティ 小麦粉 バター 米	牛肉 豚肉 鶏肝臓 かつお節	玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 人参 パイナップル 梅干し	491	16.4	11	44	2.2
16 金	ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル 炒り豆腐 メロン	牛乳 じゃこ ふかし芋	ルヴァン 揚げもち	米 薄力粉 さつま芋	鯖 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 じゃこ	パセリ 人参 グリンピース 干しいたけ 小松菜 なす メロン	494	24.1	17.9	258	3.1
17 土	中華丼ぶり スープ オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き ルヴァン		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 大根 ブロッコリー オレンジ					
19 月	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳 じゃこ ちんすこう	野菜チヂミ	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 じゃこ ツナ 豆腐 牛乳 わかめ	生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参	567	22.2	23.8	230	2.3
20 火	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらびもち粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン オレンジ	538	14.5	14.3	178	2.4
21 水	ご飯 みそ汁 鱈の蒲焼き かぼちゃサラダ	牛乳 フレンチトースト	バナナ	米 パン	鱈 わかめ 厚揚げ 大豆 卵 牛乳	南瓜 胡瓜 人参 えのき茸	529	23	17.5	230	2.1
22 木	肉うどん さつま芋天ぷら きゅうりとイカの酢みそ和え	お茶 じゃこビー おにぎり	ばりんこ きなこもち	うどん玉 米 さつま芋 小麦粉	牛肉 かまぼこ イカ しらす	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 ビーマン 人参	430	17.6	7	79	1.8
23 金	ご飯 レンコン入り鶏団子 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 りんごマフィン	星たべよ アスパラヒス	米 こんにゃく 小麦粉	鶏肉 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豆腐	レンコン 大葉 にんじん インゲン 生姜 小松菜 玉葱 リンゴ	549	21.1	19.3	241	2.2
24 土	チキンピラフ スープ ウインナー	お茶 ばりんこ アスパラヒス		米	鶏肉 ウインナー	玉葱 ビーマン コーン 人参 白菜 パセリ					
26 月	ご飯 豆腐入り松風焼き 中華風和え物 すまし汁 バナナ	牛乳 ばりんこ 豆乳ココアプリン	きな粉蒸しパン	米 ごま パン粉 春雨	鶏肉 豆腐 湯葉 竹輪 わかめ 牛乳 豆乳 ゼラチン	玉葱 人参 葉ねぎ 胡瓜 大根 バナナ	511	22	16.9	214	2.6
27 火	ご飯 みそ汁 豚肉とビーマンの炒め物 お浸し	牛乳 豆乳バナナ パンケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉	豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳 牛乳	ビーマン たけのこ 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜 南瓜 バナナ ほうれん草 葉ねぎ	473	19.5	12.9	212	2.1
28 水	ご飯 みそ汁 パイナップル 鯖の塩こうじ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ	スコーン	米	鯖 厚揚げ 牛乳	人参 小松菜 えのき茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル ごぼう	443	20.8	14.8	258	2.6
29 木	玄米ご飯 わかめスープ キャベツ入りマーボ豆腐 レンコンサラダ	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	ばりんこ きなこもち	米 玄米 ごま 米粉 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 わかめ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 れんこん ビーマン 豆苗	502	15.9	19.2	228	1.9
30 金	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 きな粉ホイップ	星たべよ アスパラヒス	米 パン マカロニ	鶏肉 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 青梗菜 大根 オレンジ	528	16.5	17	193	1.4

今月は虫歯予防デーとして、6月4日からの1週間、『歯と口の健康週間』があります。
給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、
唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。
おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう!!

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

