

2023年06月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 (木)	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら、◆豆乳 牛肉、みそ さつまいも ◆油揚げ かつおぶし	玉ねぎ 人参、三度豆 ねぎ あらめ にんにく しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう みりん	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 245 mg
02 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 217 mg
05 (月)	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ももゼリー	米、じゃがいも ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ、牛肉 ◆豆乳 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 260 mg
06 (火)	年長・年中はお弁当+ジュース ご飯・鯛の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 なたね油	▲牛乳、鯛 ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵、◆豆腐、 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 248 mg
07 (水)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 三温糖 わらび餅粉 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ◆きなこ ツナ	キャベツ 小松菜 人参、水菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 コンソメ こしょう	ヨーク 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 229 mg
08 (木)	ご飯 鮭のコーン焼き キャベツと小松菜の磯香和え 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ、人参 クリームコーン 小松菜 ピーマン のり	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン ワイン、食塩 こしょう	米粉のおやつ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 198 mg
09 (金)	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶 白桃缶、黄桃缶 コーン にんにく	カレールウ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg
12 (月)	中華丼 コーンと豆腐のスープ ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 なると 卵・乳なし	玉ねぎ、キャベツ 人参 クリームコーン チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ ブイヨン 濃口しょうゆ 中華味、食塩 オイスターソース パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 222 mg
13 (火)	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 ながいも ひまわり油 三温糖	▲牛乳、鮭 ◆豆腐 豚ひき肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 青のり	ソース 塩こうじ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ミレービスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 435 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 225 mg
14 (水)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ きゅうり、ねぎ わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 211 mg
15 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳、●卵 ▲バター ◆油揚げ かつおぶし みそ	キャベツ 人参、大根 小松菜 ごぼう ねぎ レーズン、しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん だし汁	動物ビスケット 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 271 mg

※6月6日(火)はおでかけの日、年長クラス・年中クラスはお弁当です。りんごジュースが付きます。

※「さばのみそ煮・鮭の塩焼きの日」、乳児クラスは「鮭の焼き浸」になります。濃い味付けになってしまうので変更しています。

それ以外でも、乳児・幼児のメニューを成長に合わせて変更している場合がありますが、全体の献立表は幼児用献立です

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
16 (金)	冷や麦 かき揚げ 野菜ゼリー	■ひやむぎ 米、■小麦粉 ■なたね油 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし かつおぶし ◆油揚げ	人参、きゅうり キャベツ 玉ねぎ、かぼちゃ ひじき ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 mg
19 (月)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉、■押麦 三温糖 ビーフン なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ウインナー ◆豆乳 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 ウインナーパン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 211 mg
20 (火)	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米、■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳、さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆さくらえび	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ、水菜 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	米粉のおやつ 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 226 mg
21 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 240 mg
22 (木)	ご飯 白身魚のフリット キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、米粉 ■小麦粉 三温糖 あぶら ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、◆豆腐 ●卵 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レーズン	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 マーラカオ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 251 mg
23 (金)	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■◆食パン 三温糖 マロニー ◆ソイレボール ひまわり油	▲牛乳、牛肉 とうふ、みそ ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし ◆きなこ	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 きな粉トースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 241 mg
26 (月)	ご飯 豚肉のアンGRES 千草和え コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 こしあん ◆油揚げ ▲バター	人参、玉ねぎ 白菜 キャベツ クリームコーン 水菜 しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ、ソース 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 あずきのケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 221 mg
27 (火)	ご飯・オレンジゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳、塩鮭 ◆厚揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 247 mg
28 (水)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、カレー粉 食塩、パセリ パジル粉、こしょう	ヨーク 牛乳 水無月	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 168 mg
29 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ キャベツのスープ	米 ■小麦粉 クランベリージャム ■スパゲティ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン 食塩、こしょう パセリ	動物ビスケット 牛乳 蒸しパン クランベリー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 231 mg
30 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 209 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 6月14日(水)の鶏の唐揚げは、5月ラッキー人参であった子どもからのリクエストメニューです。