

令和 5年 6月

予定献立表(一般)

こども未来局保育事業部運営管理課

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		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	木	ごはん 生揚げの中華風煮 粉吹芋 味噌汁(えのきたけ・オクラ)		牛乳 ココアクリームパン	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 じゃが芋 ロールパン コーンスターチ	人参,玉ねぎ 生しいたけ,茹たけのこ 長ねぎ,生姜汁 にんにく,パセリ えのきたけ,オクラ	しょう油 塩 だし汁 純ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 17.2g 15.7g 1.8g	416kcal 17g 17.1g 2.1g
2 ・ 23	金	ごはん 魚の変わり焼き もやしの三杯酢 雷汁 トマト		牛乳 スパゲティミートソース	むきがれい 綿豆腐 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米,マヨネーズ パン粉,油 砂糖 スパゲティ 小麦粉	もやし,きゅうり 人参,コーン かぶ,かぶ(葉) トマト,玉ねぎ マッシュルーム,パセリ	塩,こしょう 酢,しょう油 だし汁,ケチャップ 中濃ソース 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504kcal 22.5g 16.6g 1.8g	433kcal 23.5g 18.3g 2g
3 ・ 17	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 甘夏柑		牛乳 ゆかりおにぎり	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 じゃが芋 砂糖 油 米	人参,玉ねぎ しらたき,冷凍グリーンピース ほうれん草,もやし 焼のり,キャベツ 甘夏柑	しょう油 だし汁 ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 14.9g 9.2g 1.3g	392kcal 14.4g 9.1g 1.4g
5 ・ 19	月	カレー(ライス) ハワイアンサラダ		牛乳 あじさい羹 クラッカー	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油,バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラッカー	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,パイン缶 粉寒天,りんごジュース ぶどうジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513kcal 14g 16.7g 1.2g	431kcal 12.8g 18.3g 1.7g
6 ・ 20	火	きつねうどん 納豆の天ぷら 酢の物 (幼児)清汁(小竹輪・長ねぎ)		牛乳 そらまめ カステラ	油揚げ 納豆 こうなご 小竹輪 牛乳	乾麺,砂糖 小麦粉 白胡麻 油 カステラ	人参,長ねぎ にら,玉ねぎ きゅうり,生わかめ みかん缶 そらまめ	だし汁,しょう油 みりん,塩 ベーキングパウダー 水 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448kcal 14.4g 15.4g 1.8g	418kcal 14.5g 15.9g 1.5g
7 ・ 21	水	ジャムサンド パーベキューチキン かぼちゃのリヨネーズ 豆腐スープ メロン		牛乳 骨太チャーハン	鶏もも肉(皮なし) 綿豆腐,牛乳 桜海老 しらす干し 卵	食パン,いちごジャム バター はいが精米 白胡麻 油	パイン缶,玉ねぎ 生姜,かぼちゃ パセリ,小松菜 メロン 長ねぎ	しょう油,ケチャップ 塩 こしょう 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	445kcal 20.2g 14g 1.8g	426kcal 21.3g 14.7g 1.8g
8 ・ 22	木	ごはん しらす入り卵焼き 春雨のさっと煮 味噌汁(じゃが芋・生わかめ) トマト		のむヨーグルト 手作りポップコーン バウムクーヘン	卵,スキムミルク しらす干し,豚挽肉 味噌 ジョアマスカット 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 春雨,砂糖 白胡麻,胡麻油 じゃが芋,とうもろこし(乾) バター,バウムクーヘン	ほうれん草,人参 長ねぎ,にんにく 生姜汁 生わかめ トマト	水 塩 しょう油 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 18g 15g 1.4g	373kcal 17.3g 14.7g 1.9g
9 ・ 30	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おかひじきのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン		牛乳 みそポテト	鶏もも肉(皮なし) 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉	生姜汁,おかひじき きゅうり,コーン かぼちゃ 玉ねぎ メロン	酒,酢 しょう油,塩 水 だし汁 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17g 15.1g 1.7g	405kcal 17g 16.8g 2.2g
10 ・ 24	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し大根・ほうれん草) 甘夏柑		牛乳 黒糖パン	綿豆腐 豚もも肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 胡麻油 さつま芋 砂糖 黒糖パン	人参,もやし にら 切干し大根 ほうれん草 甘夏柑	酒,しょう油 コンソメ 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506kcal 17.5g 15.6g 1.5g	433kcal 17.4g 17g 1.7g
12 ・ 26	月	ごはん 豆腐のミートローフ アスパラガスのおかか和え 味噌汁(麩・長ねぎ) すいか		牛乳 米粉人参クッキー	綿豆腐,豚挽肉 花かつお 味噌 牛乳 卵	はいが精米,油 オートミール,麩 上新粉,マーガリン バター 砂糖	玉ねぎ アスパラガス 人参 長ねぎ すいか	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	510kcal 16.9g 17.3g 1.2g	423kcal 16.3g 18.4g 1.5g
13 ・ 27	火	ロールパン キッシュ サーワクラフト 牛乳		お茶 ごまじゃこおにぎり	피자用チーズ 卵 豆乳 牛乳(乳児のみ) ちりめんじゃこ	ロールパン,じゃが芋 油,砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参	塩 こしょう 酢 麦茶 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17g 15.6g 1.2g	402kcal 16g 14.1g 1g
14 ・ 28	水	ごはん 豚肉の韓国風焼き ナムル 清汁(わかめ・人参・えのきたけ) 甘夏柑		牛乳 豆腐と黒糖のケーキ	豚もも肉 牛乳 豆乳 絹豆腐	はいが精米,胡麻油 砂糖,白胡麻 油,小麦粉 上新粉 黒砂糖	にんにく,もやし きゅうり,人参 生わかめ,えのきたけ 甘夏柑 レーズン	酒,しょう油 酢 だし汁 塩 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471kcal 17.7g 14g 1.3g	392kcal 18g 15g 1.5g
15 ・ 29	木	ごはん 魚のカレー焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(生揚げ・もやし) すいか		牛乳 マカロニのあべ川	鯖 生揚げ 味噌 牛乳 黄名粉	はいが精米,小麦粉 油,じゃが芋 バター マカロニ 砂糖	人参 さやいんげん コーン もやし すいか	塩 カレー粉 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 20.5g 16.7g 1.2g	421kcal 21.7g 18.7g 1.4g
16	金	ごはん レバーの香り揚げ 甘酢和え 味噌汁(えのきたけ・オクラ)		牛乳 でっちゃんかん 塩味せんべい	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米,胡麻油 かたくり粉,油 砂糖,春雨 こしあん ばりんこ	生姜汁,ピーマン 小松菜,コーン えのきたけ オクラ 粉寒天	酒,しょう油 だし汁 酢 塩 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 16.2g 13.1g 1.4g	377kcal 15.9g 13.8g 1.7g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

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。