

令和 5年 6月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1 ・ 木	ごはん つくね団子 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ わかめスープ	・米 ・鶏ミンチ、生椎茸、玉ねぎ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・わかめ、人参、しょうゆ(薄)、玉ねぎ、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スイートポテト くだもの
2 ・ 金	ごはん ひじきと大豆の炒め煮	・米 ・ひじき、だいず(国産、乾)、鶏肉、れんこん、油あげ、人参、平天、三度豆、酒、みりん、しょうゆ(濃)、出し汁	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし(1歳) あべかわ風(0歳) くだもの
15 木	けんちん汁	・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、さといも(冷凍)、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)		
3 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 ・ 月	超熟ロール(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮	・超熟ロール ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、クリームコーン、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、牛乳、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
19 6	アスパラサラダ ごはん 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) 磯部和え みそ汁	・アスパラガス、トマト、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・米 ・べにざけ、塩・こしょう ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
20 7	ごはん 炒めビーフン	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド くだもの
21 8	たまごスープ ごはん 新じゃが芋と玉ねぎの煮物	・鶏肉、卵、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう ・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
22 9	おひたし ごはん ビーフカレー	・こまつな、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 ピーチゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス くだもの
23 10	フレンチサラダ わかめうどん くだもの	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
12 ・ 月	食パン(0歳はごはん) 洋風含め煮	・食パン ・鶏肉、ベーコン、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
26 13	マカロニサラダ ごはん 八宝菜	・マカロニ(乾)、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・米 ・豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
28 14	華風和え ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁 味付けのり	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・米 ・千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、だいこん、人参、つきこんにゃく、ごぼう、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 コーン入りホットケーキ	牛乳 コーン入りホットケーキ くだもの
16 金	ひじきご飯 白身魚の天ぷら (0・1歳は煮魚) かつお和え みそ汁	・米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ひじき、鶏肉、人参、油あげ、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(薄)、グリーンピース ・たら、塩、小麦粉、水、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
24 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17 土	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし(17日) コーン入りホットケーキ くだもの
27 火				
30 金	ごはん すきやき風煮 キャベツのツナ和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・キャベツ、人参、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	576	20.8	17.8	339	1.9	242	0.28	0.46	36	3.9	1.6
以上児(3~5歳)	601	21.2	18.1	278	2.2	256	0.29	0.4	42	4.7	1.8