

令和 6年 6分月 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 土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ(乾)、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 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、クリームコーン、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 かやくぞうすい くだもの
17	アスパラサラダ	・アスパラガス、トマト、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
4 火	ごはん 鮭の塩焼き(0・1歳は煮魚) 磯辺和え	・米 ・べにざけ、塩 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スイートポテト くだもの
18	みそ汁	・えのき茸、だいこん、青ネギ、出し汁、みそ		
5 水	ごはん ハヤシシチュー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
19	キャベツのツナ和え	・キャベツ、人参、ツナ缶、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
6 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 ホットケーキ くだもの
7 金	ごはん 千切り大根の炒め煮	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
21	豚汁 味付けのり	・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり		
8 土	わかめうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん(ゆで)、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、玉ねぎ、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
10 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 フレンチポテト	牛乳 ふかしじゃがいも くだもの
24	マカロニサラダ	・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		
11 火	ごはん 八宝菜風	・米 ・豚肉、はくさい、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 キャロットゼリー くだもの
20 木	華風和え	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
12 水	ごはん ビーフカレー	・ごはん ・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
26	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
13 木	ごはん 新じゃが芋と玉ねぎの煮物	・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 クレープ くだもの
27	おひたし	・こまつな、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
14 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 ・キャベツ、きゅうり、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
15 土	スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ(乾)、油、ロースハム、エリンギ玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
22 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
25 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
28 金	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁	・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、油、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(濃)、出し汁 ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)	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
29 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん(ゆで)、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、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

◎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	炭水化物 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
未満児(1～2歳)	570	20.1	76.4	17.9	342	1.8	233	0.28	0.45	42	3.8
以上児(3～5歳)	592	20.3	81.2	18.1	281	2.1	246	0.29	0.39	48	4.5