6月 献立表

★今月のおたんじょう会★
6月24日(月)

＜旬の食材＞
いんげん、とうがん、きゅうり、枝豆
アスパラ、なす、新ごぼう、アジ

令和６年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ（0～2歳）	昼食	午後おやつ	主な材料 血や肉をつくるもの	主な材料 熱や力になるもの	主な材料 体の調子をよくするもの	乳児			幼児			補食
1	15	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ソーセージコーンピラフ、野菜スープ ポテトサラダ、オレンジ	焼きそば 牛乳	ウインナー、豆腐、牛乳	米、じゃが芋、マヨドレ 蒸し中華麺、サラダ油	玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース キャベツ、胡瓜、オレンジ、もやし、にら	E P F Nacl	456 13.7 14.7 1.5	kcal g g g	E P F Nacl	479 13.8 13.5 1.7	kcal g g g	
3	17	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜の煮物、パイン缶	わらび餅 牛乳	あさり、鶏肉、油揚げ、きな粉	米、ごま油、サラダ油、片栗粉、砂糖	小松菜、長ねぎ、冬瓜、人参 グリンピース、パイン缶	E P F Nacl	509 21.3 17.1 1.4	kcal g g g	E P F Nacl	554 23.6 17.3 1.5	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
4	18	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、野菜スープ、麻婆豆腐 小松菜とささみのサラダ、ストロベリーヨーグルト	4日じゃが芋のポンデケージョ 18日とうもろこし 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ささみ ヨーグルト、牛乳、スキムミルク 4日粉チーズ	米、サラダ油、砂糖、マヨドレ 4日じゃが芋、小麦粉、片栗粉	わかめ、大根、玉ねぎ、人参、干し椎茸 長ねぎ、にら、にんにく、生姜 小松菜、もやし、苺ジャム 18日とうもろこし	E P F Nacl	553 23.9 20.2 1.5	kcal g g g	E P F Nacl	607 26.8 20.7 1.8	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
5	19	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鰆の塩焼き 大根サラダ、りんご	チヂミ 牛乳	さば、鶏挽肉、牛乳	米、小町麸、砂糖、ごま油 小麦粉、片栗粉、マヨドレ	チンゲン菜、キャベツ、大根、人参 水菜、りんご、にら、玉ねぎ	E P F Nacl	549 21.5 23.6 1.5	kcal g g g	E P F Nacl	564 19.1 14.5 1.8	kcal g g g	ツナおにぎり 米、ツナ
6	20	木	星食べよ 牛乳	和風スパゲティ、具だくさん汁 じゃが芋とアスパラのソテー、バナナ	チャーハン 牛乳	ベーコン、木綿豆腐、鶏挽肉、牛乳	スパゲティ、サラダ油、バター じゃが芋、米、ごま油	えのき、しめじ、ほうれん草、玉ねぎ きざみのり、白菜、人参、アスパラ コーン、バナナ、長ねぎ	E P F Nacl	525 18.4 15.6 1.6	kcal g g g	E P F Nacl	564 19.1 14.5 1.8	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
7	21	金	カルシウム煎餅 牛乳	カレーライス コールスローサラダ、みかん缶	チーズクッキー 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、砂糖、バター	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、ケチャップ、キャベツ 胡瓜、コーン、みかん缶	E P F Nacl	581 16.4 22.4 1.1	kcal g g g	E P F Nacl	635 17.5 24.2 1.2	kcal g g g	わかめおにぎり 米、わかめ
8	22	土	きな粉餅せんべい 牛乳	中華丼、わかめスープ チャプチェ、バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉、豆腐、豚挽き肉 豆乳、牛乳	米、ごま油、片栗粉、春雨、砂糖 白ごま、ホットケーキMix、サラダ油	白菜、筍、人参、干し椎茸、絹さや 生姜、わかめ、玉ねぎ、人参、ピーマン にんにく、バナナ、苺ジャム	E P F Nacl	521 19.5 16.3 1.5	kcal g g g	E P F Nacl	561 20.8 15.7 1.7	kcal g g g	
10		月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、さわらの西京焼き 大根のそぼろあんかけ、オレンジ	高野豆腐のラスク 牛乳	さわら、鶏挽肉、高野豆腐、牛乳	米、小町麸、砂糖、片栗粉 バター、グラニュー糖	小松菜、大根、人参 グリンピース、オレンジ	E P F Nacl	486 23.9 17.3 1.4	kcal g g g	E P F Nacl	528 27.4 17.3 1.6	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
11	25	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、すまし汁、豚肉となすの味噌炒め さつま芋のレーズン煮、黄桃缶	カルシウムトースト 牛乳	豚肉、厚揚げ、粉チーズ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋 バター、食パン、マヨドレ、白ごま	えのき、白菜、玉ねぎ、なす、ピーマン レーズン、黄桃缶、青のり	E P F Nacl	546 19.6 17.8 1.1	kcal g g g	E P F Nacl	607 21.4 17.8 1.2	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
12	26	水	クラッカー 牛乳	食パン、チキンのトマトシチュー ブロッコリーソテー、バナナ	ひじきご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油 バター、小麦粉、砂糖、米	人参、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ バナナ、ひじき	E P F Nacl	513 17 16.4 1.7	kcal g g g	E P F Nacl	564 17.8 16.1 2	kcal g g g	ツナおにぎり 米、ツナ
13	27	木	星食べよ 牛乳	麦ごはん、味噌汁、鰺の蒲焼 白菜の納豆和え、りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	アジ、納豆、豆腐、牛乳	米、押し麦、片栗粉、サラダ油 砂糖、ホットケーキMix、グラニュー糖	キャベツ、玉ねぎ、白菜、人参、コーン きざみのり、りんご	E P F Nacl	514 24.1 16.5 1.6	kcal g g g	E P F Nacl	557 27.4 15.8 1.8	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
14	28	金	カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ コーンとチーズのサラダ、バナナ	牛乳寒天 カルシウムウエハース 麦茶	豆腐、鶏肉、チーズ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油 マヨドレ、カルシウムウエハース	ほうれん草、にんにく、生姜、コーン、人参 キャベツ、胡瓜、バナナ、粉寒天、みかん缶	E P F Nacl	500 16.2 19.1 1.2	kcal g g g	E P F Nacl	548 18.7 21.1 1.3	kcal g g g	わかめおにぎり 米、わかめ
	29	土	きな粉餅せんべい 牛乳	納豆そぼろ丼、味噌汁 ひじきの炒り煮、バナナ	クラッカーサンド 牛乳	鶏挽肉、納豆、高野豆腐、油揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、クラッカー	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、えのき ひじき、グリンピース、バナナ、苺ジャム	E P F Nacl	515 20.6 17.8 1.5	kcal g g g	E P F Nacl	564 22.3 18 1.7	kcal g g g	
お誕生日会	24	月	アンパンマン煎餅 牛乳	かえるさんご飯、野菜スープ、コロッケ マカロニチーズサラダ、パイン	あじさいゼリー ジョア	焼きちくわ、なると、コロッケ チーズ、豆乳、ジョア	米、サラダ油、マカロニ マヨドレ、砂糖	青のり、レーズン、ケチャップ ブロッコリー、コーン、人参、胡瓜、パイン ぶどうジュース、りんごジュース、粉寒天	E P F Nacl	478 13.2 13.2 1.4	kcal g g g	E P F Nacl	548 18.7 11.5 1.5	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。