



# 6月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ハヤシライス スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1 1	米	牛肉 ベーコン ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク ごまプリン せんべい	ラスク
2	17	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 白すりごま	卵 豚挽肉 豆腐 ハム	玉葱 えのき わかめ 人参 玉葱 竹の子 椎茸 にら にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	ゼリー せんべい
3	20	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー添え トマトサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鯖 ささみ	ふのり 葱 生姜 ブロッコリー トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 セサミ スコーン	ビスケット
6	22	クロワッサン スープ 鱈フライ キャベツ添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 ソース コンソメ 塩	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	豆腐 鱈 卵 ベーコン	もずく 葱 椎茸 キャベツ 人参 パセリ 人参 玉葱 アスパラ にんにく バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	ヨーグルト クラッカー
7	23	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ 切干大根のサラダ	だし汁 味噌 ケチャップ ソース マヨネーズ ごま油	1 3 2	米 パン粉 白すりごま	油揚げ 豚挽肉 豆腐 卵 ツナ	白菜 人参 葱 南瓜 ブロッコリー 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 酢豚 ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	厚揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆	大根 人参 葱 人参 玉葱 竹の子 生姜 干椎茸 パイン缶 ピーマン ひじき 人参 印元 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ポテト餅	プリン ビスケット
9	27	ビビンバ丼 清汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え 果物	醤油 砂糖 味噌 だし汁 醤油	3 1 1	米 白すりごま パン粉 油 天ぷら粉 油	豚挽肉 卵 豆腐 はんぺん	人参 ほうれん草 もやし しめじ わかめ 青海苔 トマト メロン	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ラスク
10	28	バターロール ワンタンスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 マヨネーズ	1 3 2	パン ワンタンの皮 じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	白菜 人参 葱 玉葱 ピーマン トマトジュース 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 いなり寿司	せんべい ヨーグルト
13	29	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 小松菜のきつね和え	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米 白すりごま 白ごま	高野豆腐 鮭 油揚げ かまぼこ	えのき 葱 レモン ブロッコリー 小松菜 キャベツ 人参	スキムミルク 牛乳 アメリカン ドッグ	バナナ
14	30	ご飯 豆腐と卵の清汁 じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ かぶのサワー漬け 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 白すりごま 片栗粉 油	豆腐 卵 鶏肉 かつお節	人参 玉葱 ほうれん草 生姜 ピーマン かぶ 人参 胡瓜 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	クッキー
15		ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 切り麩 パン粉	豚挽肉 卵 ツナ	わかめ 葱 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 パイナップル ケーキ	ゼリー ビスケット
4	18	親子丼 味噌汁 南瓜の含め煮 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米	鶏肉 卵 油揚げ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
11	25	けんちんうどん じゃが芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋 白ごま	鶏肉 油揚げ ベーコン	大根 人参 ごぼう しめじ 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
21	お誕生会	ツナピラフ スープ 鶏肉のクラッカー揚げ トマト添え ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 春雨 小麦粉 油 クラッカー	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 ハム	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 人参 玉葱 小松菜 トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 ピーチ ババロア	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	596 Kcal	500Kcal	536 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	2.1 g	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

\*午前のおやつはひまわり組以下です。

\*給食展示 1日・15日・21日

# 6月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日曜日	日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	16	ハヤシライス スープ ツナオムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1 1	米	牛肉 ベーコン ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク プリン せんべい	ラスク
2	17	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉	卵 豚挽肉 豆腐 ハム	玉葱 えのき わかめ 人参 玉葱 竹の子 椎茸 にら にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 南瓜の チーズケーキ	ゼリー せんべい
3	20	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー添え トマトサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鯖 ささみ	ふのり 葱 生姜 ブロッコリー トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 スコーン	ビスケット
6	22	ジャムサンド スープ 鱈フライ キャベツ添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 ソース コンソメ 塩	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	豆腐 鱈 卵 ベーコン	いちごジャム もずく 葱 椎茸 キャベツ 人参 パセリ 人参 玉葱 アスパラ にんにく バナナ	スキムミルク お茶 じゃこおにぎり	ヨーグルト クラッカー
7	23	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ 切干大根のサラダ	だし汁 味噌 ケチャップ ソース マヨネーズ ごま油	1 3 2	米 パン粉	油揚げ 豚挽肉 豆腐 卵 ツナ	白菜 人参 葱 南瓜 ブロッコリー 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
8	24	ご飯 味噌汁 酢豚 ひじきの煮物 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	厚揚げ 豚肉 大豆	大根 人参 葱 人参 玉葱 竹の子 生姜 干椎茸 パイン缶 ピーマン ひじき 人参 印元 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ポテト餅	プリン ビスケット
9	27	ビビンバ丼 清汁 鱈の磯辺揚げ トマト添え 果物	醤油 砂糖 味噌 だし汁 醤油	3 1 1	米 天ぷら粉 油	豚挽肉 卵 豆腐 鱈	人参 ほうれん草 もやし しめじ わかめ 青海苔 トマト メロン	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ラスク
10	28	ジャムサンド ワンタンスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 マヨネーズ	1 3 2	パン ワンタンの皮 じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ハム	いちごジャム 白菜 人参 葱 玉葱 ピーマン トマトジュース 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 いなり寿司	せんべい ヨーグルト
13	29	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 小松菜のきつね和え	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 醤油	1 3 2	米	高野豆腐 鮭 油揚げ	えのき 葱 レモン ブロッコリー 小松菜 キャベツ 人参	スキムミルク 牛乳 アメリカン ドッグ	バナナ
14	30	ご飯 豆腐と卵の清汁 じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ かぶのサワー漬け 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	豆腐 卵 鶏肉 かつお節	人参 玉葱 ほうれん草 生姜 ピーマン かぶ 人参 胡瓜 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	クッキー
15		ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 切り麩 パン粉	豚挽肉 卵 ツナ	わかめ 葱 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 パイナップル ケーキ	ゼリー ビスケット
4	18	親子丼 味噌汁 南瓜の含め煮 果物	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 砂糖	3 1 2	米	鶏肉 卵 油揚げ	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
11	25	けんちんうどん じゃが芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 油揚げ ベーコン	大根 人参 ごぼう しめじ 葱 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
21	お誕生会	ツナピラフ スープ 鶏肉のクラッカー揚げ トマト添え ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 塩 こしょう 醤油 砂糖 酢 油	1 1 2 2	米 春雨 小麦粉 油 クラッカー	ツナ ベーコン 鶏肉 卵 ハム	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 人参 玉葱 小松菜 トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 ピーチ ババロア	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	536 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.8 g

### 【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜・ひじきは食べやすく切る。

\*給食展示 1日・15日・21日



