



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 友里子

日曜	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		
2月	16日	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き トマトサラダ 果物	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 3	米	油揚げ 鮭 卵 ささみ	大根 人参 葱 玉葱 パセリ トマト 胡瓜 オレンジ	スキムミルク 牛乳 かぼちゃの チーズケーキ	せんべい
3月	17日	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 油麩 片栗粉	豆腐 豚挽肉 かつお節 かまぼこ	葱 わかめ 人参 玉葱 椎茸 竹の子 生姜 にんにく ピーマン ブロッコリー 人参 バナナ	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	クッキー
4月	18日	ご飯 味噌汁 鰯のマリネ 高野豆腐の含め煮 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鰯 高野豆腐 鶏肉	葱 えのき 人参 玉葱 大根 胡瓜 ブロッコリー オレンジ	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ビスケット
5月	19日	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 南瓜サラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ 塩 マヨネーズ	1 3 1 2	米 パン粉 じゃが芋	豆腐 豚挽肉 卵 ハム	椎茸 小松菜 葱 玉葱 パセリ かぼちゃ 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	ゼリー クラッカー
6月	23日	バターロール スープ じゃが芋の焼きコロッケ 切干大根のサラダ 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん マヨネーズ ごま油	1 3 2	パン じゃが芋 パン粉 白すりごま	ベーコン 豚挽肉 ツナ	白菜 人参 玉葱 しめじ 玉葱 パセリ 切干大根 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 いなり寿司	ヨーグルト せんべい
9月	24日	ご飯 味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ トマト添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 カレー粉 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 鯖 さつま揚げ	キャベツ 人参 葱 生姜 にんにく トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	ビスケット
10月	25日	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め 春雨サラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 板麩 春雨	厚揚げ 豚肉 ハム	えのき 葱 わかめ 茄子 赤パプリカ 黄パプリカ 生姜 人参 胡瓜 キャベツ コーン メロン	スキムミルク 牛乳 おからマフィン	プリン せんべい
11月	26日	ハヤシライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 2	米	牛肉 卵 チーズ 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 しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 たぬきうどん	クッキー
12月	27日	ご飯 味噌汁 カレイフライ トマト添え ほうれん草とキャベツのお浸し	だし汁 味噌 ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	油揚げ カレイ 卵 かまぼこ	玉葱 ふのり トマト ほうれん草 キャベツ 人参	スキムミルク 牛乳 ブルーベリーの クリームサンド	ビスケット
13月	30日	クロワッサン スープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 醤油 コンソメ	1 3 2	パン じゃが芋	卵 鶏肉 ベーコン	玉葱 しめじ もずく マーマレード ブロッコリー 人参 玉葱 アスパラ にんにく バナナ	スキムミルク お茶 金平おにぎり	ヨーグルト せんべい
7月	21日	親子丼 味噌汁 大根のサワー漬け 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 豆腐 かつお節	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 大根 胡瓜 人参 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
14月	28日	肉うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	豚肉 卵 ツナ	人参 葱 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	クッキー
20月	お誕生会	しらすとゆかりの混ぜご飯 若竹汁 エビフライ トマト添え ブロッコリーとチーズのサラダ 果物	だし汁 醤油 ソース 醤油 砂糖 酢 油	1 1 3 2	米 白ごま 小麦粉 パン粉 油	しらす 豆腐 エビ 卵 チーズ ハム	ゆかりふりかけ 竹の子 わかめ トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 かたつむり クッキー	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	594 Kcal	500Kcal	535 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.8 g	1.5 g	1.7 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 2日・13日・20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 友里子

日曜	日曜	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		
2月	16月	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き トマトサラダ 果物	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 2 3	米	油揚げ 鮭 卵 ささみ	大根 人参 葱 玉葱 パセリ トマト 胡瓜 オレンジ	スキムミルク 牛乳 かぼちゃの チーズケーキ	せんべい
3月	17火	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 油麴 片栗粉	豆腐 豚挽肉 かつお節	葱 わかめ 人参 玉葱 生姜 にんにく ピーマン ブロッコリー 人参 バナナ	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	クッキー
4月	18水	ご飯 味噌汁 鰯のマリネ 高野豆腐の含め煮 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ 鰯 高野豆腐 鶏肉	葱 えの 人参 玉葱 大根 胡瓜 ブロッコリー オレンジ	スキムミルク 牛乳 お好み焼き	ビスケット
5月	19木	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 南瓜サラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ 塩 マヨネーズ	1 3 1 2	米 パン粉 じゃが芋	豆腐 豚挽肉 卵 ハム	小松菜 葱 玉葱 パセリ かぼちゃ 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	ゼリー クラッカー
6月	23金	ジャムサンド スープ じゃが芋の焼きコロケ 切干大根のサラダ 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん マヨネーズ ごま油	1 3 2	パン じゃが芋 パン粉	ベーコン 豚挽肉 ツナ	いちごジャム 白菜 人参 玉葱 玉葱 パセリ 切干大根 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 おにぎり	ビスケット
9月	24火	ご飯 味噌汁 鯖のカレー竜田揚げ トマト添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 カレー粉 醤油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 鯖	キャベツ 人参 葱 生姜 にんにく トマト 切り昆布 人参 いんげん	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	
10月	25水	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め 春雨サラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 板麴 春雨	厚揚げ 豚肉 ハム	葱 わかめ 茄子 赤パプリカ 黄パプリカ 生姜 人参 胡瓜 キャベツ コーン メロン	スキムミルク 牛乳 おからマフィン	プリン せんべい
11月	26木	ハヤシライス スープ チーズオムレツ ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩 砂糖	3 1 2	米	牛肉 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ほうれん草 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 たぬきうどん	クッキー
12月	27金	ご飯 味噌汁 カレイフライ トマト添え ほうれん草とキャベツのお浸し	だし汁 味噌 ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	油揚げ カレイ 卵	玉葱 ふのり トマト ほうれん草 キャベツ 人参	スキムミルク 牛乳 ブルーベリーの クリームサンド	ビスケット
13月	30金	ジャムサンド スープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー添え ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 醤油 コンソメ	1 3 2	パン じゃが芋	卵 鶏肉 ベーコン	いちごジャム 玉葱 もずく マーマレード ブロッコリー 人参 玉葱 アスパラ にんにく バナナ	スキムミルク お茶 金平おにぎり	ヨーグルト せんべい
7月	21土	親子丼 味噌汁 大根のサワー漬け 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 豆腐 かつお節	人参 玉葱 グリンピース わかめ 葱 大根 人参 レモン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
14月	28土	肉うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	豚肉 卵 ツナ	人参 葱 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
20月	お誕生会	しらすとゆかりの混ぜご飯 清汁 カレイフライ トマト添え ブロッコリーとチーズのサラダ 果物	だし汁 醤油 ソース 醤油 砂糖 酢 油	1 1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	しらす 豆腐 カレイ 卵 チーズ ハム	ゆかりふりかけ わかめ トマト ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 かたつむり クッキー	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】切干大根、切り昆布、野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。
＊給食展示 2日・13日・20日

