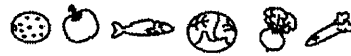


2024年



# 6月 予定献立表



三田保育園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上:以上児 下:未満児		
								エネルギー	たんぱく質	脂質
1	土	星せんべい 牛乳	チキンライス 白菜のスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 パプリカ 白菜 コーン	496	15.2	15.5
3	月	ごまビスケット 牛乳	ごはん チキン南蛮 もやしナムル なめこの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	もやし ほうれん草 人参 なめこ 葱 黄桃缶	557	20.4	19.1
4	火	チーズ ジュース	ごはん たらものムニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン 里芋	牛乳 たら ちくわ	ほうれん草 しめじ 葱	531	25.7	11.8
5	水	ハッピーターン 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつまい芋の味噌汁	マカロニ二安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ さつまい芋	牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 椎茸 人参 絹さや 葱	494	21.8	16.6
6	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ハムカツ スパゲティサラダ コーンスープ	おかかおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 ハム ベーコン ヨーグルト	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 コーン	600	13.9	23.5
7	金	たまごぼうろ 牛乳	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ和え	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー フルーツ缶 パナナ	561	18	19.2
8	土	ミルクせんべい 牛乳	焼きそば わかめの中華スープ パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン わかめ パナナ	406	13.9	16.3
10	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目ひじき ほうれん草の味噌汁	ウインナー蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 はんぺん さつま揚げ 大豆 ウインナー	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや ほうれん草 えのき	511	16.8	14.6
11	火	ビスコ 牛乳	チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	バナナマフィン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 卵 焼豚	コーン なら 長葱 人参 グリーンピース わかめ パナナ	602	15.8	27.5
12	水	星せんべい 牛乳	ごはん ハンバーグ カリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁	たぬきうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 卵 豆腐 なた	玉葱 カリフラワー 胡瓜 葱	493	15.4	18.7
13	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖食パン ポークビーンズ 豆乳スープ チーズ	夕焼けごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 グリーンピース コーン	456	17.8	18.2
14	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え 大根の味噌汁	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	616	23.3	27.1
15	土	ハッピーターン 牛乳	和風スパゲティ ほうれん草のすまし汁 パナナ	バームクーヘン 牛乳	米 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 ベーコン	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 えのき パナナ	443	14.5	16.3
17	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 白身魚のかりん揚げ ブロッコリーのツナ和え 玉葱の味噌汁	チヂミ 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 たら ツナ	ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ なら	582	19.8	20.7
18	火	チーズ ジュース	ごはん 鶏とお豆の煮込み キャベツの磯香和え 葱の味噌汁	醤油ラーメン 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 大豆 葱 なた	人参 いんげん キャベツ 小松菜 葱 コーン もやし	426	16.8	7.6
19	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豆腐 挽肉 ハム 卵 きな粉	長葱 椎茸 人参 なら 胡瓜 葱	530	21.3	17
20	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール なすのミートグラタン コールスローサラダ すいか	ゆかりおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト	なす 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ	480	15.7	19.6
21	金	動物ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のケチャップ炒め コーンポテト キャベツの味噌汁	ワッフル 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ わかめ	500	17.6	14.9
22	土	ビスコ 牛乳	中華丼 なら卵スープ	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なた 卵	人参 絹さや 白菜 もやし 筍 木耳 なら	436	15.9	17.2
24	月	星せんべい 牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 わかめの中華スープ	フライドポテト 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃが芋 かぼちゃ	牛乳 豚肉	玉葱 人参 わかめ 長葱	509	13.9	22.4
25	火	ごまビスケット 牛乳	ごはん メンチカツ 切干大根サラダ 里芋の味噌汁	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 里芋	牛乳 挽肉 ツナ ヨーグルト	大根 胡瓜 人参 葱 フルーツ缶 パナナ	436	11.1	13
26	水	ハッピーターン 牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え わかめの味噌汁	カステラ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 人参 椎茸 蒟蒻 キャベツ いんげん わかめ 葱	518	19.4	12.5
27	木	ヨーグルト 麦茶	食パン プレーンオムレツ パインサラダ ミネストローネ	ひじきごはん 麦茶	米 小麦粉 油 パン マカロニ	牛乳 卵 油揚げ ヨーグルト	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン セロリ ひじき 椎茸 人参	634	20.4	24.2
28	金	たまごぼうろ 牛乳	三色丼 具だくさん汁 オレンジ	ドーナツ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 卵 鶏肉 鮭 豚肉	いんげん 大根 人参 長葱 ごぼう オレンジ	566	26.1	23.9
29	土	ミルクせんべい 牛乳	スパゲティミートソース キャベツのスープ パナナ	塩せんべい 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 挽肉	玉葱 人参 椎茸 トマト キャベツ ピーマン パナナ	425	16.8	13

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
512	17.9	18.0	2.1