



2023年6月給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ[未提供のみ]◎昼おやつ)	血や肉や骨にもなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	千草焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎青のりかんべい ◎スキムミルク	豚、ベーコン、油揚げ、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ほうれん草、干し椎茸、グリーンピース、なす、えのき、ネギ、青のり	三温糖、じゃが芋、薄力粉、上新粉、油	だし汁、醤油、みりん、酒、薄力粉、みそ、ミレービスケット、塩、水	エネルギー 215kcal たんぱく質 14.7g 脂質 7.9g 炭水化物 23.5g 塩分 1.7g
2 金	魚の塩まき焼き 春雨の味噌 すまし汁 オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎黄粉かりんとう ◎スキムミルク	白身魚、ロースハム、豆腐、牛乳、スキムミルク、黄粉	梅干し、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、ワカメ、オレンジ	春雨、三温糖、薄力粉、油、揚げ油	醤油、醤油油、マヨネーズ、みそ、酢、だし汁、醤油、塩、プチスティック、ペーキングパウダー、水	エネルギー 289kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.1g 炭水化物 27.1g 塩分 1.8g
3 土	お野菜ジャージャー類 バナナ	◎お菓子 ○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、バナナ	醤油、炒め油、三温糖、片栗粉	ふりかけ(手作り)、赤みそ、みりん、醤油油、酒、みそ、花せんべい、カルテツサブレード	エネルギー 428kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.3g 炭水化物 63.6g 塩分 1.3g
5 月	肉団子のもち米蒸し 高野豆腐のナムル すまし汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎せむぎクッキー ◎スキムミルク	鶏ひき肉、豚ひき肉、高野豆腐、豆腐、牛乳、卵、スキムミルク	玉ねぎ、人参、生椎茸、ネギ、干し椎茸、ほうれん草、ホールコーン、もやし、水菜、ワカメ	もち米、片栗粉、三温糖、薄力粉、マーガリン、黒ごま	醤油油、醤油油、酒、みりん、だし汁、酢、梅、木菜せんべい、水	エネルギー 393kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.7g 炭水化物 44.1g 塩分 1.4g
8 火	パンキンカレー ピクルス らっきょう	◎お菓子 ○牛乳 ◎ほうれん草チーズ蒸しパン ◎スキムミルク	鶏肉、牛乳、スキムミルク、卵、ベビーチーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、ほうれん草	炒め油、三温糖、薄力粉	カレールー、シチュールー、酢、醤油油、ククラッカー、ペーキングパウダー、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.6g 炭水化物 44.8g 塩分 2.1g
7 水	野菜のかき揚げ ひじきの味噌 みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎レーズンスティック ◎スキムミルク	豚肉、ロースハム、油揚げ、牛乳、スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、ひじき、きゅうり、ホールコーン、なす、なめこ、水菜、レーズン	かつまぶ、薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、マーガリン	塩、醤油油、だし汁、みそ、豆苗、キャベツ、ペーキングパウダー、水	エネルギー 289kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.1g 炭水化物 40.8g 塩分 1.4g
8 木	お魚団子と厚揚げのかき玉あんかけ 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎オニオンクッキー ◎スキムミルク	白身魚、厚揚げ、卵、ちくわ、牛乳、スキムミルク	人参、ネギ、干し椎茸、さくらげ、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、小松菜、えのき、ニラ、ワカメ、オレンジ	片栗粉、三温糖、醤油、薄力粉、油	醤油油、みりん、酒、だし汁、醤油油、みそ、黒ごま、ペーキングパウダー、塩、水	エネルギー 243kcal たんぱく質 17.5g 脂質 5.2g 炭水化物 32.8g 塩分 2.0g
9 金	てつぶんバーグ トマトのサラダ 豆乳みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎みたらしじゃがもち ◎スキムミルク	鶏レバー、豚ひき肉、卵、豆腐、油揚げ、牛乳、スキムミルク	ひじき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、トマト、ホールコーン、えのき、水菜	パン粉、三温糖、じゃが芋、片栗粉	みそ、みりん、酒、ケチャップ、酢、醤油油、だし汁、ミニトマト、醤油油、水	エネルギー 220kcal たんぱく質 15.8g 脂質 4.3g 炭水化物 33.5g 塩分 1.4g
10 土	肉うどん バナナ	◎お菓子 ○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	牛肉、かまぼこ、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ネギ、バナナ	麺、三温糖	ふりかけ(手作り)、だし汁、醤油油、酒、みりん、醤油油、塩、醤油油、みそ、黒ごま、ペーキングパウダー、水	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.6g 炭水化物 48.2g 塩分 1.7g
12 月	豚肉と野菜のみそ炒め ししゃもの厚揚げ 厚揚げの生野菜スープ オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎プレーンヨーグルト ◎スキムミルク	豚肉、ししゃも、厚揚げ、牛乳、卵、スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、しめじ、青のり、小松菜、白ネギ、生椎茸、オレンジ	炒め油、三温糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、春雨、食パン、マーガリン	みそ、醤油油、醤油油、だし汁、ミレービスケット、水	エネルギー 350kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.5g 炭水化物 41.7g 塩分 1.7g
13 火	焼き魚 スライスサラダ お野菜みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎抹茶スクーン ◎スキムミルク	鯛、ロースハム、牛乳、スキムミルク、卵	きゅうり、人参、ホールコーン、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ネギ	サラサバ、薄力粉、三温糖、マーガリン	醤油油、酒、マヨネーズ、だし汁、みそ、木菜せんべい、ペーキングパウダー、抹茶、水	エネルギー 282kcal たんぱく質 22.1g 脂質 9.2g 炭水化物 32.1g 塩分 1.6g
14 水	梅とじゃこの混ぜご飯、唐揚げ オクラ入りちくわ、ミートボール ナポリタン、グリーンサラダ すまし汁、オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎スキムミルク	じゃこ、鶏肉、ちくわ、合びき肉、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、卵、生クリーム、スキムミルク	梅干し、小松菜、生椎茸、オクラ、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、もやし、水菜、ワカメ、オレンジ	米、白ごま、片栗粉、揚げ油、ごま油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、薄力粉	醤油油、醤油油、みりん、酒、お好み焼きソース、ケチャップ、塩、トマトピューレ、酢、だし汁、花せんべい、ペーキングパウダー、水	エネルギー 509kcal たんぱく質 35.1g 脂質 17.4g 炭水化物 66.8g 塩分 2.8g
15 木	高野豆腐の卵とじ レバーのしぐれ煮 たね焼き りんご	◎お菓子 ○牛乳 ◎二色焼き ◎スキムミルク	高野豆腐、鶏肉、卵、鶏レバー、さつま揚げ、油揚げ、牛乳、じゃこ、スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、生椎茸、えのき、白ネギ、りんご、ニラ	炒め油、三温糖、こんにゃく、薄力粉	だし汁、醤油油、みりん、酒、薄力粉、塩、クワカ、水	エネルギー 280kcal たんぱく質 18.9g 脂質 6.0g 炭水化物 37.0g 塩分 1.8g
16 金	白身魚の香味焼き 青菜のみそマヨ和え すまし汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎うみのパン ◎スキムミルク	白身魚、豆腐、牛乳、卵、スキムミルク	生椎茸、白ネギ、人参、ネギ、レモン汁、キャベツ、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、水菜、ひじき	米、押麦、白ごま、薄力粉、三温糖	醤油油、酒、マヨネーズ、みそ、薄力粉、だし汁、塩、豆花クッキー、ペーキングパウダー、水	エネルギー 248kcal たんぱく質 20.2g 脂質 8.7g 炭水化物 24.4g 塩分 1.4g
17 土	豚丼 すまし汁 バナナ	◎お菓子 ○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	豚肉、かまぼこ、牛乳	玉ねぎ、人参、ネギ、キャベツ、ワカメ、バナナ	炒め油、三温糖、醤油	醤油油、醤油油、みりん、酒、だし汁、塩、黒ごま、カルテツサブレード	エネルギー 321kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.1g 炭水化物 38.6g 塩分 1.7g
19 月	栄養きんぴら 納豆 みそ汁 りんご	◎お菓子 ○牛乳 ◎豆焼きクッキー ◎スキムミルク	牛肉、キッズ納豆、牛乳、卵、スキムミルク	ごぼう、人参、ピーマン、玉ねぎ、えのき、ワカメ、りんご	じゃが芋、炒め油、赤こんにゃく、三温糖、白ごま、ごま油、醤油、マーガリン	だし汁、醤油油、みりん、酒、みそ、ミニトマト、水	エネルギー 272kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.2g 炭水化物 36.7g 塩分 1.4g
20 火	煮魚 切干大根の和風サラダ みそ汁 オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎人参ポッキー ◎スキムミルク	鯛、白身魚、ロースハム、豆腐、牛乳、スキムミルク	生椎茸、切干大根、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、なめこ、ネギ、オレンジ	三温糖、油、薄力粉、マーガリン	だし汁、みそ、酒、醤油油、みりん、酢、塩、プチスティック、水	エネルギー 284kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.4g 炭水化物 25.9g 塩分 1.8g
21 水	焼きビーフン きゅうりと生椎茸の中華和え 卵と豆腐のスープ	◎お菓子 ○牛乳 ◎ミルクもち	豚肉、かまぼこ、さつま揚げ、卵、豆腐、牛乳、スキムミルク、黄粉	さくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、きゅうり、生椎茸、ワカメ、ニラ	ビーフン、三温糖、ごま油、片栗粉	ふりかけ(手作り)、醤油油、塩、醤油油、酢、醤油油、ミレービスケット、水	エネルギー 227kcal たんぱく質 11.8g 脂質 4.5g 炭水化物 38.7g 塩分 1.5g
22 木	かぼちゃのモロ煮 ししゃもの厚揚げ みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎カルシウムお好み焼き	鶏ひき肉、ししゃも、油揚げ、牛乳、スキムミルク、豆腐、じゃこ、ピザ用チーズ、卵、醤油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、ネギ、なす、えのき、小松菜、水菜、青のり	炒め油、三温糖、片栗粉、白ごま、ごま油、薄力粉	醤油油、みりん、酒、だし汁、みそ、木菜せんべい、お好み焼きソース	エネルギー 215kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.3g 炭水化物 29.8g 塩分 1.8g
23 金	魚のカレーフリッター ひじきと枝豆のサラダ ジャーマンスープ	◎お菓子 ○牛乳 ◎ボンデケーキ ◎スキムミルク	白身魚、卵、鶏肉、牛乳、豆腐、スキムミルク、粉チーズ	ひじき、人参、枝豆(冷凍)、水菜、玉ねぎ	薄力粉、揚げ油、三温糖、白ごま、油、じゃが芋、白玉粉	塩、カレー粉、醤油油、みりん、酢、花せんべい、ペーキングパウダー、水	エネルギー 391kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.1g 炭水化物 41.5g 塩分 1.8g
24 土	ナスとトマトのスパゲティ バナナ	◎お菓子 ○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	合びき肉、ベビーチーズ、牛乳	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、ホールトマト、バナナ	スパゲッティ、三温糖	ふりかけ(手作り)、ケチャップ、ウスターソース、塩、クワカ、カルテツサブレード	エネルギー 523kcal たんぱく質 29.7g 脂質 14.0g 炭水化物 87.4g 塩分 1.0g
26 月	甘辛厚揚げのチーズ焼き かぼちゃの和風マヨサラダ 野菜スープ オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎りんごゼリー	厚揚げ、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、人参、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ホールコーン、小松菜、オレンジ、粉寒天、りんごジュース	三温糖	だし汁、醤油油、醤油油、みりん、酒、マヨネーズ、カレー粉、塩、コンソメ、豆花クッキー、水	エネルギー 290kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.6g 炭水化物 21.7g 塩分 1.8g
27 火	【未発表のみ】手作りパン(ごま) 大衆と野菜のスープ ツナサラダ	◎お菓子 ○牛乳 ◎焼きおにぎり	豚、ベーコン、シーチキン、牛乳	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、ワカメ、キャベツ、きゅうり	強力粉、三温糖、マーガリン、白ごま、押麦、じゃが芋、油、米	ドライイースト、塩、水、ウインナー、ケチャップ、醤油油、醤油油、コンソメ、酢、黒ごま、みそ、みりん	エネルギー 185kcal たんぱく質 5.0g 脂質 5.9g 炭水化物 29.7g 塩分 1.8g
28 水	なすのはさみ焼き キャベツとえのきの和え物 みそ汁	◎お菓子 ○牛乳 ◎手作りヨーグルト	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク	なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、かぼちゃ、水菜、バナナ、りんご、みかん缶	片栗粉、三温糖、ごま油	醤油油、醤油油、みりん、酒、だし汁、みそ、ミニトマト	エネルギー 170kcal たんぱく質 9.3g 脂質 3.7g 炭水化物 27.4g 塩分 1.2g
29 木	大豆ナゲット ワカメとじゃこの酢物 卵とコーンのスープ	◎お菓子 ○牛乳 ◎黒ごまスティック ◎スキムミルク	大豆、豆腐、鶏ひき肉、じゃこ、卵、牛乳、スキムミルク	きゅうり、ワカメ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ホールコーン、パセリ	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、薄力粉、マーガリン、黒ごま	塩、ケチャップ、酢、醤油油、醤油、ミレービスケット、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.8g 炭水化物 28.4g 塩分 1.3g
30 金	白身魚のレモン蒸し チーズポテト トマトスープ オレンジ	◎お菓子 ○牛乳 ◎りんごビスケット ◎スキムミルク	白身魚、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	レモン汁、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、ホールコーン、トマト、パセリ、オレンジ、りんご	三温糖、じゃが芋、薄力粉、マーガリン	塩、醤油油、プチスティック、ペーキングパウダー、水	エネルギー 292kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.7g 炭水化物 32.0g 塩分 1.3g

お知らせ
 ◆0-1才児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず、27日(火)は主食がパンです。
 ◆手作りふりかけは、(1)に、味噌、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料が変更する場合があります。

※その他、気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。