



# 2024年6月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	土	おにぎり (ふりかけ)	ツナのと風スパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、牛乳	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、 ネギ、刻みのみり、バナナ	塩、濃口醤油、酒、お菓子	エネルギー 276kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.1g 炭水化物 36.3g 塩分 0.8g
3	月	ごはん (ふりかけ)	大豆と鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ ハムとコーンのスープ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、鶏肉、ロースハム、卵、ス キムミルク	じゃが芋、三温糖、油、薄力粉、 マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホール トマト、にんにく、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、レーズン、しめ じ	ケチャップ、塩、酢、パセ リ、薄口醤油、水	エネルギー 274kcal たんぱく質 15.7g 脂質 8.9g 炭水化物 37.5g 塩分 1.4g
4	火	ごはん (のり)	焼き魚 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 バナナ	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ちくわ、油揚げ、豆腐、豚 肉、卵、かまぼこ、鰹節、スキム ミルク	、三温糖、薄力粉	小松菜、えのき、人参、ネギ、ワ カメ、バナナ、キャベツ、もやし、 青のり	塩、酒、だし汁、濃口醤油、 みそ、お好み焼きソース、 水	エネルギー 307kcal たんぱく質 26.4g 脂質 7.1g 炭水化物 36.3g 塩分 2.0g
5	水	ごはん (ふりかけ)	チンジャオロース風炒め物 きくらげの佃煮 春雨スープ オレンジ	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏肉、豆乳、黄粉	じゃが芋、片栗粉、三温糖、春雨	ピーマン、人参、パプリカ、エリン ギ、きくらげ、玉ねぎ、チンゲン 菜、えのき、オレンジ	濃厚ソース、濃口醤油、薄 口醤油、みりん、酒、塩、 抹茶	エネルギー 217kcal たんぱく質 9.1g 脂質 8.3g 炭水化物 29.5g 塩分 1.5g
6	木	ごはん (ふりかけ)	栄養ぎんぱら レバーのしぐれ煮 みそ汁 パン	丸ボーロ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏レバー、豆腐、スキムミ ルク、卵	じゃが芋、炒め油、糸こんにゃ く、三温糖、白ごま、ごま油、薄 力粉、黒ごま	ごぼう、人参、ピーマン、生姜、 えのき、ネギ、ワカメ、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、みそ、ベーキング パウダー、水	エネルギー 285kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.9g 炭水化物 38.4g 塩分 1.7g
7	金	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き ポテトサラダ 卵と豆腐のスープ	黒ごまぜんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ピザ用チーズ、ロース ハム、卵、豆腐、スキムミルク	じゃが芋、薄力粉、上新粉、黒ご ま、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホール コーン、きゅうり、ワカメ、ネギ	ケチャップ、濃口醤油、みり ん、酒、マヨネーズ、塩、薄 口醤油、水	エネルギー 278kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.3g 炭水化物 22.8g 塩分 1.5g
8	土	おにぎり (ふりかけ)	カレーそば バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ベビーチーズ、牛乳	麺(焼きそば)、薄力粉	玉ねぎ、人参、バナナ	ケチャップ、ウスターソー ス、カレー粉、お菓子、カ レールー	エネルギー 327kcal たんぱく質 36.9g 脂質 14.0g 炭水化物 42.2g 塩分 0.8g
10	月	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ ひじきのふりかけ コンソメスープ オレンジ	カルピスゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚肉、じゃこ、ベーコン、カ ルピス	じゃが芋、三温糖、白ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひ じき、梅干し、しめじ、オレンジ、 粉寒天、みかん缶、パイン缶	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醤油、酒、みりん、濃 口醤油、塩、水	エネルギー 156kcal たんぱく質 9.6g 脂質 6.4g 炭水化物 19.5g 塩分 0.7g
11	火	ごはん (ふりかけ)	白身魚のフライ タルタルソース ポイルキャベツ みそ汁	オニオンクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、豆腐、油揚げ、スキ ムミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、油	きゅうり、らっきょう、キャベツ、な めこ、水菜、ネギ、玉ねぎ、人参	塩、マヨネーズ、だし汁、み そ、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 352kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.6g 炭水化物 29.5g 塩分 1.7g
12	水	ごはん	梅とじゃこの混ぜご飯 テリヤキチキン/コロケ ウインナー(1/3本) スパサラ/コーンサラダ すまし汁/オレンジ	ヨーグルトケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	じゃこ、鶏肉、合びき肉、卵、ウイ ンナー、ロースハム、かまぼこ、 ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ス キムミルク	米、白ごま、三温糖、じゃが芋、 薄力粉、パン粉、揚げ油、サラス パ、油、麩	梅干し、小松菜、玉ねぎ、人参、 グリーンピース、きゅうり、ホール コーン、レモン汁、水菜、ネギ、 オレンジ、いちご	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、ケチャップ、マヨ ネーズ、酢、塩、だし汁、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 562kcal たんぱく質 29.1g 脂質 22.1g 炭水化物 71.4g 塩分 2.8g
13	木	ごはん (のり)	煮魚 切干大根の和風サラダ 納豆 みそ汁	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ロースハム、キッズ納 豆、スキムミルク	三温糖、油、じゃが芋、麩、マー ガリン	生姜、切干大根、もやし、きゅう り、人参、玉ねぎ、えのき、小松 菜	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、酢、塩、みそ、水	エネルギー 313kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.5g 炭水化物 32.0g 塩分 1.9g
14	金	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 きゅうりのナムル かき玉汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、卵、スキムミ ルク	炒め油、三温糖、片栗粉、ごま 油、白ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きゅうり、ワカメ、ネギ、パ ナ、みかん缶、パイン缶	みそ、赤みそ、濃口醤油、 みりん、酒、酢、薄口醬 油、塩、だし汁	エネルギー 238kcal たんぱく質 28.4g 脂質 9.0g 炭水化物 27.2g 塩分 1.5g
15	土	ごはん	中華丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、油揚げ、牛乳	炒め油、片栗粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、もや し、ピーマン、干し椎茸、えのき、 ネギ、ワカメ、生ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醬 油、酒、みりん、みそ、カル テツサブレ	エネルギー 228kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.8g 炭水化物 26.5g 塩分 1.5g
17	月	ごはん	ポークカレーライス ピクルス らっきょう	パン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、ヨーグルト、牛乳、ス キムミルク	米、じゃがいも、炒め油、三温 糖、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、大 根、人参、きゅうり、らっきょう、 パイン缶	水、カレールー、酢、薄口 醤油、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.9g 炭水化物 92.0g 塩分 2.4g
18	火	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ	オレンジゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、ベビーチーズ、ロース ハム、ベーコン、スキムミルク	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、 ホールトマト、キャベツ、きゅう り、人参、ホールコーン、しめじ、 青のり、オレンジジュース、粉寒 天	ケチャップ、ウスターソー ス、塩、マヨネーズ、酢、薄 口醤油、水	エネルギー 304kcal たんぱく質 27.5g 脂質 7.2g 炭水化物 49.2g 塩分 2.0g
19	水	おにぎり (ふりかけ)	唐揚げ キャベツのソテー 玉子焼き みそ汁 オレンジ	じゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ピザ用チーズ、卵、油揚 げ、スキムミルク	片栗粉、揚げ油、三温糖、じゃが 芋、片栗粉	生姜、キャベツ、人参、ピーマ ン、なす、もやし、ネギ、オレンジ	濃口醤油、薄口醤油、みり ん、酒、塩、ウスターソー ス、だし汁、みそ、水	エネルギー 367kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.4g 炭水化物 32.9g 塩分 1.9g
20	木	ごはん (ふりかけ)	豆腐チャンプルー 豚肉の煮物 もずくスープ パン	ちんすこう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、豚肉、豚ロース、スキムミ ルク	三温糖、ごま、薄力粉、油	人参、もやし、ニラ、干し椎茸、 生姜、もずく、ネギ、パイン缶	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、塩、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 350kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.2g 炭水化物 32.3g 塩分 2.1g
21	金	手作りパン (チーズ)	ミネストローネ マカロニサラダ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、ウインナー、ロースハ ム、じゃこ、鰹節	じゃが芋、マカロニ、米、白ごま、 黒ごま	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、 グリーンピース、きゅうり、ホール コーン、ネギ	トマトピューレ、ケチャップ、 濃口醤油、塩、マヨネ ーズ、薄口醤油、みりん	エネルギー 199kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.3g 炭水化物 30.4g 塩分 1.6g
22	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きそば バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(焼きそば)、炒め油	キャベツ、もやし、にんじん、ピー マン、青のり、バナナ	濃厚ソース、濃口醤油、お 菓子	エネルギー 351kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.9g 炭水化物 49.2g 塩分 0.7g
24	月	ごはん (ふりかけ)	回鍋肉 春雨の酢物 わかめスープ オレンジ	ドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、ロースハム、卵、牛乳、ス キムミルク	三温糖、油、ごま油、春雨、白ご ま、薄力粉、マーガリン、揚げ油	キャベツ、人参、白ネギ、ピーマ ン、にんにく、きゅうり、ホール コーン、ワカメ、玉ねぎ、ネギ、オ レンジ	濃口醤油、テンメンジャン、 塩、酒、酢、薄口醤油、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 347kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.1g 炭水化物 43.2g 塩分 1.7g
25	火	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁 バナナ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、大豆、油揚げ、黄粉、ス キムミルク	三温糖、糸こんにゃく、麩、薄力 粉、上新粉、油	梅干し、ひじき、さやいんげん、 干し椎茸、人参、もやし、ネギ、 ワカメ、バナナ	酒、薄口醤油、みそ、みり ん、濃口醤油、だし汁、塩、 水	エネルギー 187kcal たんぱく質 18.0g 脂質 2.6g 炭水化物 24.2g 塩分 1.6g
26	水	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のパーベキューソース チーコロサラダ みそ汁 オレンジ	ボンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ベビーチーズ、ベーコン、 油揚げ、豆腐、スキムミルク、粉 チーズ	片栗粉、油、炒め油、三温糖、白 玉粉、薄力粉	にんにく、しょうがおろし汁、ピー マン、パプリカ、玉ねぎ、りんご ジュース、きゅうり、人参、トマ ト、ホールコーン、なす、えのき、 ネギ、オレンジ	ケチャップ、濃口醤油、酢、 塩、だし汁、みそ、ベーキ ングパウダー、水	エネルギー 390kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g 炭水化物 44.6g 塩分 2.0g
27	木	ごはん (ふりかけ)	春巻き キャベツのごま和え すまし汁	抹茶わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、黄粉	春雨、三温糖、ごま油、揚げ油、 片栗粉、春巻きの皮、白ごま、 麩、わらび粉	竹の子、玉ねぎ、人参、ニラ、干 し椎茸、キャベツ、もやし、ネギ、 ワカメ	酒、塩、濃口醤油、だし汁、 薄口醤油、抹茶、水	エネルギー 205kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.9g 炭水化物 29.8g 塩分 1.3g
28	金	ごはん (ふりかけ)	きびなごのカレー揚げ 切り干し大根の煮物 かき玉汁	チヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	きびなご、油揚げ、卵、スキムミ ルク	薄力粉、片栗粉、炒め油、上白 糖、三温糖、白ごま、ごま油	切干大根、にんじん、玉ねぎ、人 参、ワカメ、ネギ、ニラ	酒、塩、カレー粉、かつお 昆布だし、濃口醤油、薄口 醤油、だし汁、酢、水	エネルギー 235kcal たんぱく質 16.8g 脂質 5.0g 炭水化物 32.6g 塩分 1.7g
29	土	ごはん (ふりかけ)	焼きビーフン バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、さつま揚げ、かまぼこ、牛 乳	ビーフン	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャ ベツ、ネギ、バナナ	濃口醤油、塩、カルテツサ ブレ	エネルギー 311kcal たんぱく質 23.6g 脂質 10.5g 炭水化物 46.6g 塩分 0.8g

お知らせ  
 ◆0・1・2歳児のみ、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。  
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、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(おやつ)の合計です。  
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※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。