



献立表



2023/06月分

中島保育所

日	曜	午前おやつ 1~2歳児	昼食	午後おやつ 1~5歳児共通
01	木	牛乳	えび入りかき揚げうどん, ブロッコリーとツナのサラダ, フルーツポンチ(ゼリー入り)	おかかおにぎり, 麦茶
02	金	牛乳	御飯, 豚肉の和風おろし醤油, トマト, そうめん汁(小松菜), バナナ	お菓子, 牛乳
03	土	牛乳	五目あんかけ焼きそば, ほうれん草お浸し, バナナ, 牛乳	お菓子, 気になる野菜ジュース
05	月	牛乳	御飯, じゃが芋と鶏肉の煮込み, ブロッコリーサラダ, りんご, みそ汁(豆腐・わかめ)	お菓子, 牛乳
06	火	牛乳	御飯, おでん, 鮭フレーク, そうめん汁, バナナ	お麩白黒ラスク, 牛乳
07	水	牛乳	ロールパン(2種), マカロニグラタン(ホタテ), スティック胡瓜, コンソメスープ(豆腐・ねぎ), りんご	お菓子, 牛乳
08	木	牛乳	御飯, 蒸し魚の照り付け, 大根おかかサラダ, すまし汁(ほうれん草・う・にんじん), オレンジ	お菓子, ショア
09	金	牛乳	御飯, カレーライス, フルーツヨーグルト	お菓子, オレンジ, 牛乳
10	土	牛乳	焼きそば, トマト, 牛乳, バナナ	お菓子, 気になる野菜ジュース
12	月	牛乳	御飯, 魚の甘酢あんかけ, ほうれん草のごま和え(人参)納豆, かき玉汁(卵), オレンジ	お菓子, 牛乳
13	火	牛乳	御飯, 豆腐ハンバーグ, たたききゅうり, すまし汁(ほうれん草・えのぎ), りんご	バナナパフェ風, 牛乳
14	水	牛乳	米飯, ポークチャップ, スパゲティサラダ, ふりかけ, みそ汁(白菜・揚げ), りんご	お菓子, 牛乳
15	木	牛乳	御飯, 炒り豆腐, きゅうりとわかめの酢物, そうめん汁, バナナ	さつまいもスティック(塩), 牛乳
16	金	牛乳	御飯, 煮魚(タラ), とろろサラダ, みそ汁(いも・ねぎ), オレンジ	お菓子, バナナ, 牛乳
17	土	牛乳	スパゲティーナポリタン, ほうれん草とツナの和え物, 牛乳, バナナ	お菓子, 気になる野菜ジュース
19	月	牛乳	御飯, カレーラーメン, 手作りおかかふりかけ, りんごサラダ	お菓子, バナナ, 牛乳
20	火	牛乳	御飯, 肉じゃが(豚肉), キャベツとピーマンの胡麻あえ, みそ汁(わかめ・ねぎ), オレンジ	塩クッキー, 牛乳
21	水	牛乳	ロールパン, クリームスープスパ, きゅうりと卵そぼろのサラダ, 気になる野菜ジュース, りんご	フルーツチョコビスケット(誕生日), 牛乳
22	木	牛乳	御飯, サケのムニエル, ボイルキャベツ, 人参グラッセ, ふりかけ, オレンジ, コーンの豆乳スープ	米粉の蒸しパン, 牛乳
23	金	牛乳	わかめ御飯, 鶏肉の竜田揚げ, スティックきゅうり, ミニトマト, 気になる野菜ジュース, バナナ	お菓子, 牛乳
24	土	牛乳	卵うどん, サツマイモバター, 牛乳, りんご	気になる野菜ジュース, お菓子
26	月	牛乳	御飯, 親子煮, ブロッコリーとトマトの胡麻ドレサラダ, すまし汁(小松菜), バナナ	お菓子, ヨーグルト
27	火	牛乳	御飯, 豆乳ポトフ, ごぼうサラダ(和風), ふりかけ, オレンジ	手作り風ミニメロンパン, 牛乳
28	水	牛乳	御飯, 豚肉のしょうが焼き1/2・厚焼き玉子1/2, ほうれん草のおかか和え, すまし汁(ふ・わかめ), りんご	お菓子, ショア
29	木	牛乳	御飯, タラのフライ, トマト, チャプチェ, みそ汁(ほうれん草), バナナ	お菓子, 牛乳
30	金	牛乳	わかめおにぎり, 鶏のから揚げ(レモン), スティックきゅうり, ミニトマト, 気になる野菜ジュース, バナナ	お菓子, りんご, 牛乳

※ 午前のおやつについては、保育の流れにより昼食と一緒にすることもあります。

※ 仕入れの状況により献立・食材変更する場合があります

	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3~5歳児	575	23	16	1.8
1~2歳児	540	21.6	15	1.6

※米飯と間食分も含みます