令和6年　6月分　３歳未満児献立表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
19／水	あんかけ焼きそば トマト 生揚げときのこのスープ 果物	なたね油／蒸し中華めん／三温糖／かたくり粉／ごま油／水稲めし(はいが精米・精白米)	豚モモ／生揚げ／干しえび／かつお節／あおのり／牛乳	にんじん／たけのこ水煮／玉葱／もやし／干し椎茸／チンゲンツァイ／トマト／しめじ／こねぎ／しょうが／バナナ	海おにぎり 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.6 g
20／木	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとチーズの酢の物 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／三温糖／かたくり粉／なたね油／食パン／マーガリン	木綿豆腐／豚ひき肉／プロセスチーズ／生わかめ／牛乳	ねぎ／にら／干し椎茸／にんじん／しょうが／きゅうり／かぼちゃ／玉葱／すいか／バナナ	シュガーラスク 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
21／金	食パン 鶏肉のはちみつレモン焼き ツナサラダ コーンポタージュ 果物	食パン／はちみつ／なたね油／三温糖／とうもろこし缶／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／脱脂粉乳／牛乳	レモン／キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／ネーブル／えだまめ／すいか	枝豆ごはん 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
22／土	ごはん ひき肉とじゃが芋のミルク煮 オクラ海苔和え きのこスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／とうもろこし缶／コーンフレーク／三温糖	豚ひき肉／牛乳／焼きのり	にんじん／玉葱／オクラ／干し椎茸／えのきたけ／ねぎ／メロン／バナナ	コーンフレーク 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
24／月	押麦入り青菜ごはん 鮭の煮付け 野菜炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／押麦／三温糖／なたね油／とうもろこし缶／米粉／りんごジャム	しろさけ／ベーコン／生わかめ／牛乳	こまつな／にんじん／キャベツ／青ピーマン／切干しだいこん／ねぎ／バナナ／オレンジ	りんごジャム蒸しパン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
25／火	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／はるさめ／ごま油／ごま／三温糖／じゃがいも／有塩バター	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	梅びしお／こまつな／にんじん／かぼちゃ／キャベツ／玉葱／バナナ／メロン	じゃがバター 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g
26／水	ハヤシライス キャベツのしらす和え チンゲン菜のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／有塩バター／米粉／はちみつ／三温糖／ごませんべい	豚モモ／牛乳／クリーム／パルメザンチーズ／生わかめ／しらす干し／絹ごし豆腐／寒天	にんじん／玉葱／トマト缶／グリンピース／キャベツ／もやし／チンゲンツァイ／メロン／ぶどうｼﾞｭｰｽ／りんごｼﾞｭｰｽ	あじさいゼリー ごませんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g
27／木	ごはん 豚肉のカレー炒め ひじきと豆腐のサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／とうもろこし缶／ごま／ごま油／三温糖／米粉／かたくり粉	豚モモ／干ひじき／木綿豆腐／ロースハム／プロセスチーズ／牛乳	玉葱／にんじん／えだまめ／ねぎ／なす／メロン／葉ねぎ／にら／バナナ	チーズチヂミ 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
28／金	食パン チキンカツ フレンチサラダ トマトとオクラのスープ 果物	食パン／薄力粉／パン粉／なたね油／三温糖／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／牛乳	キャベツ／温州蜜柑缶詰／にんじん／干しぶどう／きゅうり／トマト／オクラ／玉葱／バナナ	味噌おにぎり 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
29／土	ツナピラフ 塩もみきゅうり 具だくさん汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／とうもろこし缶／ごま油／ココアパン	まぐろ缶詰／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／グリンピース／きゅうり／こまつな／バナナ	ココアパン 牛乳 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g

月平均栄養価			
エネルギー	477 kcal	タンパク質	17.7 g
脂質	14.2 g	食塩相当量	1.4 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、メロン、すいか、柑橘類から提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

食パン・・・・・・・・・・・小麦粉　上白糖　パン酵母　ショートニング　塩

蒸中華めん・・・・・・・・・小麦粉　食塩　貝殻カルシウム

ココアパン・・・・・・・・・小麦粉　てんさい糖　バター　ココア　脱脂粉乳　パン酵母　麦芽糖　食塩　酢

ごませんべい・・・・・・・・黒ごま　白ごま　しょう油　甘しょでん粉　砂糖　醸造調味料