

献立予定表

日光市

2021年06月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は未測定
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(Oは午後おやつ) 調味料		
1 火	せんべい	ごはん、キーマカレー、わかめサラダ、くだもの	O米、油、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ヨーグルト(無糖)、ハム、ツナ水素缶	たまねぎ、グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ、カットわかめ、しょうが、にんにく	カレー粉、酢、しょうゆ、中濃ソース、こしょう	牛乳 おにぎり (わかめ)	470.5(34.5) 21.2(19.7) 20.8(17.1) 1.8(1.5)
2 水	ビスケット	ごはん、酢鳥、ツナあえ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、片栗粉、砂糖、米、◎ビスケット	O牛乳、鶏もも肉、ツナ水素缶	キウイフルーツ、たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	345.8(44.6) 17.2(16.6) 14.3(12.2) 1.4(1.2)
3 木	せんべい	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、ピーマンと春雨のナムル、くだもの	Oじゃがいも、O片栗粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、◎砂糖、Oバター、ごま油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、舞ヒーマン、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、O焼きのり、にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素、食塩、Oしょうゆ、こしょう	牛乳 手おやき	379.3(461.6) 16.3(15.8) 15.9(13.1) 1.4(1.2)
4 金	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉のコーンフレーク揚げ、切り干し大根入り中華あえ、くだもの (カミカミメニュー)	コーンフレーク、米粉、油、ごま油、ごま、米、◎ビスケット、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、ハム、Oするめ	バナナ、おろししょうが、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、切り干しだいこん	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ヨーグルト するめ (未測定せんべい)	389.1(487.4) 28.2(22.1) 12.8(10.8) 1.3(1.1)
5 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、Oしょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	h	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	448.9(526.6) 18.8(18.4) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
7 月	せんべい	ごはん、フランクソテー、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米、◎ビスケット	O牛乳、魚肉ソーセージ、ワインナーソーセージ、ツナ水素缶	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 プリン (豆乳クリーム入り)	362.8(461.6) 13.5(13.6) 15.7(13.8) 1.4(1.1)
8 火	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	O食パン、油、Oマーガリン、砂糖、ごま、米、◎ビスケット	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ、Oいちごジャム	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	405.3(484.7) 19.8(18.6) 19.4(16.3) 1.7(1.4)
9 水	せんべい	ごはん、魚のきのこあんかけ、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	片栗粉、油、ごま油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、たら、かつお節	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 カステラ	416.2(491.1) 19.6(18.4) 14.4(11.9) 1.1(0.9)
10 木	ビスケット	ごはん、柳川魚煮、コーンサラダ、くだもの	Oじゃがいも、油、O油、砂糖、米、◎ビスケット	O牛乳、卵、豚肉(薄)、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり	しょうゆ、酢、酒、和風だしの素、O食塩	牛乳 フライドポテト	346.2(437.4) 16.5(15.9) 15.3(13.0) 1.3(1.1)
11 金	せんべい	ごはん、牛乳、ナポリタン、ミモザサラダ、トマト	スナゴケ、Oビスケット、さつまいも、マヨネーズ、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、ワインナーソーセージ、粉チーズ	トマト、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ、カットわかめ	ケチャップ、こしょう	ヨーグルト ビスケット	487.6(442.0) 18.9(16.8) 20.6(16.8) 1.5(1.3)
12 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの	Oしょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、(給)FM/ハンバーグ、ツナ水素缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	378.3(460.9) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.8)
14 月	ビスケット	ごはん、牛乳、カレー肉じゃが、ブロッコリーの白和え風、くだもの	じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)コース、カッテージチーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素、カレー粉、食塩	ヨーグルト お菓子	413.7(500.8) 16.6(16.7) 18.7(15.7) 1.7(1.4)
15 火	せんべい	ごはん、わかめうどん、かぼちゃの甘煮、くだもの	ゆでうどん、O米、砂糖、Oごま、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、豚肉(薄)コース、Oさけ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	牛乳 おにぎり (鮭コマ)	423.7(366.4) 15.8(13.2) 11.1(9.0) 1.9(1.6)
16 水 行事食	せんべい	ひじきごはん、手作りハンバーグ、ミックスベジタブルソテー、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	米、O(給)お米deブルーベリータルト、しらたき、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎しょうゆせんべい	O牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	温室メロン、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 (給)お米de ブルーベリー タルト	609.6(512.4) 22.4(18.4) 23.1(19.2) 1.7(1.2)
17 木	せんべい	ごはん、さけのムニエルにらソース、沢煮椀、くだもの	Oマカロニ、片栗粉、O砂糖、油、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、さけ、豚肉(薄)コース、Oきな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、O食塩	牛乳 マカロニあべ かわ	347.0(435.7) 22.8(21.0) 12.5(10.4) 1.3(1.1)
18 金	ビスケット	ごはん、チキンカツ、青菜のえのきあえ、くだもの	O(給)原宿ドックミニ(チーズCa)、油、小麦粉、パン粉、ごま油、米、◎ビスケット	O牛乳、鶏むね肉、卵、しらす干し	グレープフルーツ、もやし、ごま油、キャベツ、えのきだけ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 (給)原宿 ドック(チ ーズCa)	418.7(520.2) 24.5(20.3) 20.0(18.1) 1.4(1.2)
19 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、Oしょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、Oヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	マーボー豆腐の素(レトルトパウチ)、食塩	ヨーグルト せんべい	432.2(520.7) 17.9(17.8) 15.0(12.4) 1.3(1.2)
21 月	せんべい	ごはん、牛乳、中華風卵焼き、大根サラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	Oジョア(マスカット)、牛乳、卵、ツナ水素缶、ちくわ	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素	飲むヨーグルト せんべい	355.0(462.1) 19.8(19.8) 13.3(11.1) 1.9(1.6)
22 火	ビスケット	ごはん、タンダーリーチキン、五目あえ、くだもの	Oホットケーキ粉、砂糖、O油、ごま、米、◎ビスケット	O牛乳、鶏もも肉、O卵、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ホットケーキ	360.9(449.2) 22.9(21.1) 14.4(12.2) 1.3(1.1)
23 水	せんべい	ごはん、焼きビーフン、小松菜の納豆あえ、くだもの	O(給)アセロラゼリー(Fiber&Fe入り)、ビーフン、油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、納豆、豚ひき肉、しらす干し、干しえび	バナナ、ごま油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、干しいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 (給)アセロ ラゼリー	379.4(471.2) 14.7(14.5) 14.4(11.9) 1.3(1.1)
24 木	ビスケット	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、Oお好み焼き粉、砂糖、O油、バター、米、◎ビスケット	O牛乳、かじき、O木綿豆腐、O卵、O豚ひき肉、ペーコン、ゆで大豆、Oかつお節	グレープフルーツ、Oキャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	O中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 ふわふわお好 み焼き	409.5(488.1) 24.2(22.1) 18.0(15.2) 1.8(1.4)
25 金	せんべい	ごはん、レバーのケチャップあえ、ひじきの炒り煮、くだもの	O(給)お米de国産いちごのスティックケーキ、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、豚レバー、ゆで大豆、凍り豆腐	バナナ、にんじん、いんげんじき、しょうが、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、和風だしの素	牛乳 (給)お米de国 産いちごのス ティックケーキ	394.8(490.5) 19.5(18.6) 16.7(14.3) 1.5(1.3)
26 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	Oしょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	453.1(557.1) 19.3(19.2) 19.6(16.9) 2.9(2.4)
28 月	ビスケット	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、マヨごまあえ、くだもの	パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米、◎ビスケット、Oしょうゆせんべい	牛乳、Oヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、卵、Oいわし(臭干し)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、いんげん	中濃ソース、ケチャップ、食塩	ヨーグルト 小魚 (未測定せんべい)	357.5(477.9) 19.6(18.3) 15.7(13.2) 1.6(1.3)
29 火	せんべい	ごはん、シーフードカレー、パインサラダ、くだもの	じゃがいも、O片栗粉、油、O砂糖、砂糖、Oバター、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、シーフードミックス、Oチーズ	グレープフルーツ、Oかぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、干しぶどう	カレー粉、酢、しょうゆ、Oしょうゆ、食塩	牛乳 かぼちゃのお やき	432.0(503.7) 15.6(15.3) 16.6(13.7) 2.4(2.0)
30 水	ビスケット	ごはん、チンジャオロース、ちくさあえ、くだもの	O(給)国産巨峰ゼリー(鉄・Ca)、砂糖、はるさめ、油、ごま、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	O牛乳、牛肉(もも)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、赤ヒーマン、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 (給)国産巨 峰ゼリー	326.5(428.2) 15.8(15.4) 13.8(11.4) 1.1(1.0)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～