2023年6月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名（〇は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
1 木	ビスケット	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	〇じゃがいも、〇片栗粉、はるさめ、砂糖、〇油、片栗粉、〇砂糖、ごま油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、黄ピーマン、ピーマン、グリンピース（冷凍）、〇焼きのり、にんにく	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素、食塩、〇しょうゆ、こしょう	牛乳 芋おやき	358.5(440.5) 16.7(16.1) 15.6(13.3) 1.3(1.1)
2 金 カミカミメニュー	せんべい	ごはん、牛乳、鶏肉のコーンフレーク揚げ、変わりきんぴら、くだもの	しらたき、コーンフレーク、小麦粉、油、パン粉、砂糖、ごま油、ごま、米、〇しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、豚肉(もも)	バナナ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、〇〈給〉カミカミ昆布	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	ヨーグルト 〈給〉カミカミ昆布（未満児せんべい）	352.0(462.7) 23.2(22.2) 11.3(9.5) 1.2(1.0)
3 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、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
5 月	ビスケット	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、〇〈給〉お米de国産豆乳プリンタルト、油、砂糖、片栗粉、米、◎ビスケット	〇牛乳、魚肉ソーセージ、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、ツナ油漬缶	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 〈給〉お米de国産豆乳プリンタルト	408.3(500.6) 14.8(14.8) 21.8(19.4) 1.3(1.1)
6 火	せんべい	ごはん、小松菜チキンバーグ、マヨごまあえ、くだもの	〇お好み焼き粉、マヨドレ、片栗粉、〇油、油、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉、〇豚ひき肉、〈給〉新すこやか焼き竹輪、〇チーズ、米みそ（赤色辛みそ）、〇かつお節	バナナ、〇キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、しょうが、〇あおのり	〇中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 お好み焼き	408.8(478.5) 22.2(20.5) 19.9(16.3) 2.3(1.9)
7 水	ビスケット	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、◎ビスケット	〇牛乳、かれい、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、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 カステラ	409.9(481.6) 21.1(19.6) 15.1(12.9) 1.1(0.9)
8 木	せんべい	ごはん、柳川風煮、コーンサラダ、くだもの	〇じゃがいも、〇油、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、豚肉(層)、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、こぼう、きゅうり	しょうゆ、酢、酒、和風だしの素、〇食塩	牛乳 フライドポテト	327.0(413.1) 16.5(16.0) 15.8(13.1) 1.3(1.1)
9 金	ビスケット	ごはん、牛乳、ナポリタン、グリーンサラダ、くだもの	スパゲティ、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、粉チーズ	オレンジ、レタス、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ	ケチャップ、みりん、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	392.0(364.3) 18.6(16.6) 11.7(9.9) 1.5(1.3)
10 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	〇しょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、〈給〉FMハンバーグ、ツナ油漬缶	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	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
12 月	せんべい	ごはん、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、〇〈給〉原宿ドックミニ（チーズCa）、しらたき、マヨドレ、砂糖、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(層ロース)、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	牛乳 〈給〉原宿ドック（チーズCa）	440.0(528.3) 18.5(18.2) 23.5(20.6) 1.5(1.3)
13 火	ビスケット	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、〇米、砂糖、〇ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(層ロース)、〇さけ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	牛乳 おにぎり（鮭ゴマ）	370.3(324.5) 14.0(11.9) 9.2(7.8) 1.9(1.6)
14 水	せんべい	ごはん、マーボー豆腐、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	〇食パン、油、〇マーガリン、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、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、〇いちごジャム	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	383.2(458.1) 20.0(18.8) 19.9(16.3) 1.6(1.3)
15 木 行事食	ビスケット	ひじきごはん、牛乳、手作りハンバーグ、コーンソテー、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	米、〇〈給〉新県民の日デザート、しらたき、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎ビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、しらす干し	温至メロン、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ひじき、干ししいたけ、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	〈給〉新県民の日デザート いもけんぴ	538.5(452.9) 20.3(16.6) 21.0(17.4) 1.8(1.3)
16 金	せんべい	ごはん、牛乳、煮魚、ジャーマンポテト風、くだもの	じゃがいも、砂糖、油、米、〇しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、かじき、鶏ひき肉、〇いわし(丸干し)	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	ヨーグルト 小魚（未満児せんべい）	310.6(431.4) 22.3(20.4) 11.0(9.1) 1.2(1.0)
17 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、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、〇ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	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	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
19 月	ビスケット	ごはん、牛乳、中華風卵焼き、大根ツナサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、砂糖、油、ごま油、片栗粉、はるさめ、米、◎ビスケット	〇ジョア（マスカット）、牛乳、卵、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリンピース（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	372.2(471.3) 19.7(19.7) 17.2(14.6) 1.7(1.4)
20 火	せんべい	ごはん、タンドリーチキン、五目あえ、くだもの	〇米、砂糖、マヨドレ、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、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、〇カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり（わかめ）	342.3(425.4) 21.2(19.7) 12.0(10.0) 1.1(0.9)
21 水	ビスケット	ごはん、焼きビーフン、小松菜の納豆あえ、くだもの	ビーフン、〇〈給〉Ca＆鉄入りきらきらコーンのおほしさま、油、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、納豆、豚ひき肉、しらす干し、干しえび	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 〈給〉Ca＆鉄きらきらコーンのおほしさま	337.4(428.1) 15.0(14.8) 15.1(13.0) 1.2(1.0)
22 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	〇マカロニ、片栗粉、〇砂糖、油、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、さけ、豚肉(層ロース)、〇きな粉	オレンジ、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、〇食塩	牛乳 マカロニあべかわ	310.5(399.9) 22.9(21.0) 12.5(10.4) 1.3(1.1)
23 金	ビスケット	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、ひじきの炒り煮、くだもの	〇ビスケット、しらたき、油、片栗粉、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚レバー、ゆで大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、和風だしの素	ヨーグルト ビスケット	340.4(443.5) 20.4(19.8) 14.0(12.2) 1.7(1.4)
24 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	〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(層)	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、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
26 月	せんべい	ごはん、牛乳、チキンカツ、青菜のえのきあえ、くだもの	〇〈給〉アセロラゼリー（Fiber&FeA入り）、〇ビスケット、油、小麦粉、パン粉、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏むね肉、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ	中濃ソース、しょうゆ、食塩、和風だしの素、こしょう	〈給〉アセロラゼリー ビスケット	352.7(451.7) 19.8(18.7) 11.9(10.1) 1.3(1.1)
27 火	ビスケット	ごはん、シーフードカレー、ミモザサラダ、くだもの	じゃがいも、〇コーンフレーク、さつまいも、マヨドレ、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、シーフードミックス、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン（冷凍）、カットわかめ	カレールウ、こしょう	牛乳 コーンフレーク	419.5(489.3) 16.2(15.7) 19.3(16.2) 2.3(1.8)
28 水	せんべい	ごはん、チンジャオロース、ちぐさあえ、くだもの	はるさめ、油、砂糖、ごま、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、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、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酒、酢	牛乳 〈給〉お米de スイートポテト	338.5(437.5) 17.6(17.2) 15.6(13.2) 0.9(0.8)
29 木	ビスケット	ごはん、焼きそば、ブロッコリーサラダ、パイン缶	ゆで中華めん、〇米、〇片栗粉、油、砂糖、〇ごま油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(層)、いか、〇しらす干し	ブロッコリー、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、〇万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、〇しょうゆ	牛乳 じゃこおやき	427.6(374.9) 21.1(17.7) 13.0(10.9) 1.8(1.5)
30 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、青菜のえのきあえ、くだもの	しらたき、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、しらす干しゆせんべい	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、えのきたけ、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト せんべい	331.7(433.3) 19.4(19.0) 12.0(10.1) 1.7(1.4)

※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。～～

6 手を洗おう