

R7年度 6月 館第二すぎのこ保育園



こんだてひょう

日付 曜			1,2歳 午前おやつ	昼 食		午後おやつ		栄養価(幼児) エネルギー 脂質 タンパク質		
2	16	月	牛乳 マシュ マロ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 鶏もも肉 塩麴 水	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 大根 人参 三温糖 煮干し 醤油	みそ汁 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 煮干し 味噌	麦茶 わらびもち 片栗粉 三温糖 きな粉 塩	526 kcal 21.0 g	16.9 g	
3	17	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯 豚肉ときゃべつのみそ炒め 豚こま肉 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 にんにく しょうが 味噌 三温糖 醤油 酒 油 片栗粉	こぶきいも じゃがいも 塩 パセリ	すまし汁 ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩	りんご ジュース ハムコーン蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 油 ベーキングパウダー ハム ホールコーン 三温糖	553 kcal 20.7 g	18.9 g	
4	/	水	牛乳 ミルク チップ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油	ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 酢 白すりごま 醤油 塩	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩	牛乳 シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖	549 kcal 19.7 g	18.5 g	
/	18	水	牛乳 ミルク チップ	冷やし野菜ラーメン 生中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら ホールコーン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	焼きウインナー		牛乳 シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖	522 kcal 18.3 g	16.9 g	
5	19	木	牛乳 おさつで ボン	ご飯 あんかけハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 酒 油 塩 片栗粉 煮干し 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	おかかあえ きゃべつ 小松菜 かつお節 醤油	みそ汁 かぼちゃ しめじ 煮干し 味噌	麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 青のり たくあん 白煎りごま 塩 ごま油	570 kcal 19.6 g	18.9 g	
6	20	金	牛乳 レモン ラムネ	ご飯 和風厚揚げピザ 生揚げ 長ねぎ ベーコン 豆乳シュレッドチーズ 醤油 みりん 三温糖 かつおだし	ブロッコリーの フレンチドレッシング和え ブロッコリー 酢 油 塩	白菜のスープ 白菜 人参 ホールコーン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 おにまんじゅう さつまいも 米粉 三温糖 塩 ベーキングパウダー	569 kcal 18.9 g	18.6 g	
7	21	土	牛乳 ミルク チップ	焼き豚チャーハン 精白米 焼き豚 玉ねぎ ホールコーン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら	わかめスープ わかめ えのき 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 醤油	バナナ	牛乳 コーンフレークおこし コーンフレーク 有塩バター マシュマロ	512 kcal 18.6 g	17.2 g	
9	23	月	牛乳 マシュ マロ	彩りそぼろ丼 精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 油	きゃべつのかにかまサラダ ほうれん草 かに風味かまぼこ きゃべつ もやし マヨドレ 醤油 白煎りごま	すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩	牛乳 パンブキンケーキ 米粉 片栗粉 かぼちゃ 木綿豆腐 三温糖 油 ベーキングパウダー	549 kcal 20.7 g	18.9 g	
10	24	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯 あじの香味焼き あじ にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	切干大根の煮物 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 なす 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 味噌	麦茶 もちもち青のりポテト じゃがいも 片栗粉 青のり 塩 ケチャップ	543 kcal 19.8 g	17.6 g	
11	25	水	牛乳 ミルク チップ	ボークカレー 精白米 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー	わかめとえのきのサラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	バナナ	1 1 日 抹茶豆乳プリン 抹茶粉末 三温糖 アガー 豆乳 ココア粉 2 5 日 ゆかりおにぎり きゅうりの醤油漬 精白米 ゆかり かつお節 醤油 白煎りごま きゅうり 醤油 三温糖 酢	602 kcal 18.8 g	21.3 g	
12	26	木	牛乳 おさつで ボン	ご飯 マーボーなす なす 人参 ピーマン 豚ひき肉 にんにく しょうが 油 醤油 味噌 三温糖 ごま油 片栗粉	さっぱり甘酢漬け 大根 きゅうり 酢 三温糖 塩	はるさめスープ はるさめ しめじ 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩	麦茶 いなりおにぎり 精白米 油揚げ 醤油 みりん 白煎りごま 酢	599 kcal 21.3 g	19.7 g	
13	27	金	牛乳 マシュ マロ	ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	ピーマンとツナの塩昆布炒め ピーマン もやし 人参 ツナ油漬 塩昆布 醤油 油	みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	牛乳 大豆きなこ 蒸し大豆 きなこ 三温糖	562 kcal 18.0 g	19.4 g	
14	28	土	牛乳 ミルク チップ	冷やし肉汁うどん 干しうどん 鶏こま肉 大根 人参 小松菜 長ねぎ 煮干し 昆布 醤油 塩 みりん	もも缶		牛乳 ツナみそおにぎり 精白米 ツナ油漬 味噌 三温糖 醤油 みりん	518 kcal 17.7 g	17.6 g	
	30	月	牛乳 マシュ マロ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油	ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 酢 白すりごま 醤油 塩	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩	牛乳 ココアのさくほろクッキー 米粉 片栗粉 ココア粉 三温糖 油	556 kcal 19.9 g	18.8 g	





日付	曜	昼食				午後 おやつ	
2	16	月	おかゆ 鶏肉のとりみ煮 鶏こま肉 醤油 片栗粉	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干しだし 醤油 三温糖	みそ汁 小松菜 玉ねぎ 煮干し 味噌	ミルク	豚肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚こま肉 きゃべつ 醤油
3	17	火	おかゆ 豚肉ときゃべつのみそ煮 豚こま肉 きゃべつ 味噌 片栗粉	じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも 人参 醤油 三温糖	すまし汁 玉ねぎ ほうれん草 煮干し 醤油 塩	ミルク	きな粉蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 きな粉 三温糖 ベーキングパウダー
4	/	水	おかゆ 鮭のとりみ煮 鮭 醤油 煮干し 片栗粉	野菜のスティック煮 きゅうり 人参 醤油	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩		パンがゆ 調製粉乳 食パン
/	18	水	おかゆ 野菜うどん 干しうどん 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ 塩 煮干し 醤油	なすのみそ煮 なす 醤油 味噌 三温糖 片栗粉			パンがゆ 調製粉乳 食パン
5	19	木	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 豚ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油	みそ汁 小松菜 きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク	豚肉と小松菜のおかゆ 精白米 豚こま肉 小松菜 醤油
6	20	金	おかゆ 鶏肉の照り煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	野菜のスープ 白菜 人参 煮干し 塩	ミルク	さつまいもスティック さつまいも 塩
9	23	月	おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 煮干し 三温糖 醤油 片栗粉	おかかあえ きゃべつ ほうれん草 かつお節 醤油	すまし汁 玉ねぎ わかめ 煮干し 醤油 塩	ミルク	かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖
10	24	火	おかゆ あじの照り煮 あじ 三温糖 醤油 片栗粉	人参と玉ねぎの煮物 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク	ポテトがゆ 精白米 じゃがいも きゃべつ 塩
11	25	水	おかゆ 豚肉と野菜のポトフ 豚こま肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 煮干し 塩	おかかあえ きゃべつ きゅうり かつお節 醤油		ミルク	わかめがゆ 精白米 鶏こま肉 わかめ 醤油
12	26	木	おかゆ なすのそぼろ煮 なす 豚ひき肉 味噌 片栗粉	野菜のスティック煮 きゅうり 大根 醤油	野菜のスープ 小松菜 人参 煮干し 塩	ミルク	なすのおじや 精白米 鶏こま肉 なす 塩
13	27	金	おかゆ 鶏肉のとりみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉	じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも 人参 煮干し 醤油	みそ汁 玉ねぎ わかめ 煮干し 味噌	ミルク	豚がゆ 精白米 豚こま肉 人参 醤油
	30	月	おかゆ 鮭のとりみ煮 鮭 醤油 煮干し 片栗粉	野菜のスティック煮 きゅうり 人参 醤油	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 醤油 塩	ミルク	豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油





日付	曜	曜	朝おやつ	昼食				午後 おやつ	
2	16	月	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 水	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干しだし 醤油 三温糖	みそ汁 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳	豚肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚こま肉 きゃべつ 醤油
3	17	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	豚肉ときゃべつのみそ煮 豚こま肉 きゃべつ 味噌 片栗粉	じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも 人参 醤油 三温糖	すまし汁 玉ねぎ ほうれん草 煮干し 醤油 塩	牛乳	ハムの蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 ハム 三温糖 ベーキングパウダー
4	/	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油	ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 酢 白すりごま 醤油	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩	牛乳	シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖
/	18	水	牛乳 ベビー スティック		野菜うどん 干しうどん 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ 塩 煮干し 醤油	なすのみそ煮 なす 醤油 味噌 三温糖 片栗粉		牛乳	シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖
5	19	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	あんかけハンバーグ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 酒 油 塩 片栗粉 煮干し 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	おかかあえ きゃべつ 小松菜 かつお節 醤油	みそ汁 かぼちゃ しめじ 煮干し 味噌	牛乳	豚肉と小松菜のおかゆ 精白米 豚こま肉 小松菜 醤油
6	20	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉の照り煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉	ブロッコリーの フレンチドレッシング和え ブロッコリー 酢 油 塩	野菜のスープ 白菜 人参 煮干し 塩	牛乳	さつまいもスティック さつまいも 塩
9	23	月	牛乳 ベビー スティック	彩りそぼろ丼	精白米 高野豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 油	きゃべつとほうれん草のマヨサラダ ほうれん草 きゃべつ もやし マヨドレ 醤油 白煎りごま	すまし汁 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩	牛乳	パンプキンケーキ 米粉 片栗粉 かぼちゃ 木綿豆腐 三温糖 油 ベーキングパウダー
10	24	火	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	あじの塩焼き あじ 塩	人参と玉ねぎの煮物 人参 玉ねぎ 醤油 三温糖	みそ汁 なす 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳	もちもち青のりポテト じゃがいも 片栗粉 青のり 塩 ケチャップ
11	25	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	豚肉と野菜のポトフ 豚こま肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 煮干し 塩	わかめとえのきのサラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油		牛乳	わかめがゆ 精白米 鶏こま肉 わかめ 醤油
12	26	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯	なすのそぼろ煮 なす 豚ひき肉 味噌 片栗粉	さっぱり甘酢漬 大根 きゅうり 酢 三温糖 塩	はるさめスープ はるさめ しめじ 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩	牛乳	なすのおじや 精白米 鶏こま肉 なす 塩
13	27	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉のとろみ煮 鶏こま肉 醤油 三温糖 片栗粉	ピーマンとツナの炒めもの ピーマン もやし 人参 ツナ油漬 醤油 油	みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	牛乳	豚がゆ 精白米 豚こま肉 人参 醤油
	30	月	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鮭のマヨネーズ焼き 鮭 玉ねぎ マヨドレ 塩 油	ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 酢 白すりごま 醤油	すまし汁 木綿豆腐 小松菜 えのき 煮干し 醤油 塩	牛乳	ココアのさくほろクッキー 米粉 片栗粉 ココア粉 三温糖 油

