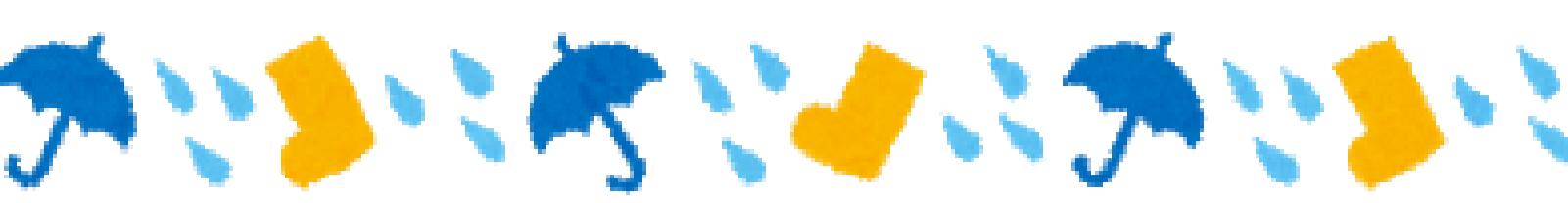


2022年6月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）



大和YMCA保育園

日 に ち	曜 日	昼 食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1	水	ハッシュドポークライス		切干大根の甘酢和え	豆乳スープ	りんご	牛乳 ピザトースト
		七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリンピース、ブイヨン、トマトピューレー、ケチャップ ソース、砂糖、塩、米粉、油		切干大根、きゅうり、わかめ 酢、砂糖	鶏ひき肉、さつまいも とうもろこし、豆乳 ブイヨン、塩		米粉パン、しらす、アスパラガス パプリカ、のり、ケチャップ
2	木	ごはん	鶏の甘酒焼き	高野豆腐の揚げ煮	みそ汁	セミノール	牛乳 小松菜のみそ焼きおにぎり、カリカリ煮干し
		七分つき米	鶏肉、甘酒、しょうゆ	高野豆腐、人参、いんげん かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、片栗粉、油	じゃがいも、ねぎ、わかめ かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、小松菜、みそ、ごま 煮干し、油、塩
3	金	ごはん	厚揚げのカレーケチャップ煮	ほうれん草の和え物	すまし汁	メロン	牛乳 レモンケーキ
		七分つき米	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、しめじ にんにく、しょうが、ケチャップ カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、片栗粉	ほうれん草、人参 かつおだし、昆布だし、しょうゆ	もずく、冬瓜、さやえんどう かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		米粉、ベーキングパウダー、甘酒 砂糖、塩、レモン汁、油、豆乳 粉糖
4	土	和風あんかけ丼		さつまいもの甘煮	みそ汁		牛乳 米粉パンのトースト
		七分つき米、鶏肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、油 かつおだし、昆布だし、塩、酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉		さつまいも、しょうゆ、酒、砂糖	ねぎ、しめじ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ		米粉パン
6	月	ごはん	さわらの西京焼き	ひじきの煮物	すまし汁	りんご	牛乳 和風豆乳プリン
		七分つき米	さわら、みそ、酒、砂糖	ひじき、人参、いんげん かつおだし、昆布だし 砂糖、しょうゆ	キャベツ、エリンギ 葉ねぎ、かつおだし 昆布だし、塩、しょうゆ		かぼちゃ、豆乳、砂糖、寒天 きな粉
7	火	ごはん	和風おろしハンバーグ	ブロッコリーのサラダ	みそ汁	メロン	牛乳 手作りせんべい
		七分つき米	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、塩 片栗粉、大根、しそ、しょうゆ 砂糖、酢	ブロッコリー、きゅうり とうもろこし、すりごま しょうゆ、砂糖	人参、モロヘイヤ、えのきたけ かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、片栗粉、ごま 煮干し、あおさ、砂糖、しょうゆ 油
8	水	ごはん	豚肉となすのしょうが炒め	コールスローサラダ	つみれ汁	小夏	牛乳 五平もち 枝豆
		七分つき米	豚肉、なす、玉ねぎ、豆苗、しょうが しょうゆ、砂糖、酒、油	キャベツ、人参、とうもろこし 酢、砂糖、塩、マヨドレ	いわし、しょうが、酒 ねぎ、ごぼう、かつおだし 昆布だし、みそ		七分つき米、もち米、みそ、すりごま 酒、砂糖、枝豆、塩
9	木	マーボー豆腐丼		オクラの梅和え	すまし汁	メロン	牛乳 フライドポテト
		七分つき米、玄米、豚ひき肉、豆腐 ねぎ、人参、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒 片栗粉		きゅうり、もやし、オクラ 梅干し、しょうゆ、砂糖	小松菜、なす、しめじ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		じゃがいも、油、塩、青のり
10	金	ごはん	あじの南蛮漬け	大根の和え物	みそ汁	セミノール	牛乳 きな粉ケーキ
		七分つき米	あじ、片栗粉、油、きゅうり、玉ねぎ 人参、酢、砂糖、しょうゆ、酒 かつおだし、昆布だし	大根、小松菜、刻み昆布 かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖	キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ かつおだし、昆布だし みそ		米粉、きな粉、砂糖 ベーキングパウダー、油、豆乳
11	土	ごはん	豚肉のみそ炒め	切干大根の煮物	すまし汁		牛乳 ふかしいも
		七分つき米	豚肉、キャベツ、パプリカ 小松菜、油、砂糖、みそ	切干大根、人参、いんげん かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖	玉ねぎ、豆苗、豆腐 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		さつまいも
13	月	ふりかけごはん	鶏のみそ焼き	なすの揚げびたし	すまし汁	メロン	牛乳 鶏五目おこわ
		七分つき米、玄米、煮干し 青のり、昆布、ごま しょうゆ、砂糖、酢	鶏肉、みそ、しょうゆ、砂糖、酒	なす、人参、しそ、油 酢、砂糖、しょうゆ、酒 かつおだし、昆布だし	もやし、葉ねぎ、とろろ昆布 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		七分つき米、もち米、鶏肉、人参 ごぼう、しめじ、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、砂糖
14	火	ごはん	鮭の塩焼き	いんげんのごま和え	すまし汁	小夏	牛乳 ミートペンネ
		七分つき米	鮭、塩、酒	いんげん、人参、きゅうり、すりごま しょうゆ、砂糖	じゃがいも、葉ねぎ、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		玄米マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、ソース 砂糖、塩
15	水	玄米ごはん	鶏肉とさつまいもの煮物	白和え	みそ汁	メロン	牛乳 かぼちゃもち
		七分つき米、玄米	鶏肉、さつまいも、たけのこ、ごぼう 油、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし 昆布だし	豆腐、人参、小松菜、こんにゃく ねりごま、みそ、砂糖、しょうゆ	ねぎ、あおさ、なめこ かつおだし、昆布だし みそ		かぼちゃ、砂糖、片栗粉、油

日 に ち	曜 日	昼 食					午後おやつ
		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
16	木	ハッシュドポークリース		切干大根の甘酢和え	豆乳スープ	りんご	牛乳 ピザトースト
		七分つき米、玄米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリンピース、ブイヨン、トマトピューレー、ケチャップ ソース、砂糖、塩、米粉、油		切干大根、きゅうり、わかめ 酢、砂糖	鶏ひき肉、さつまいも とうもろこし、豆乳 ブイヨン、塩		米粉パン、しらす、アスパラガス パプリカ、のり、ケチャップ
17	金	ごはん	鶏の甘酒焼き	高野豆腐の揚げ煮	みそ汁	セミノール	牛乳 小松菜のみそ焼きおにぎり、カリカリ煮干し
		七分つき米	鶏肉、甘酒、しょうゆ	高野豆腐、人参、いんげん かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖、片栗粉、油	じゃがいも、ねぎ、わかめ かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、小松菜、みそ、ごま 煮干し、油、塩
18	土	ごはん	あじの蒲焼き	小松菜のソテー	みそ汁		牛乳 米粉パンのトースト
		七分つき米	あじ、片栗粉、油 砂糖、しょうゆ	小松菜、人参、しめじ 油、砂糖、しょうゆ	えのきたけ、さつまいも 葉ねぎ、かつおだし、昆布だし みそ		米粉パン
20	月	ごはん	厚揚げのカレーケチャップ煮	ほうれん草の和え物	すまし汁	メロン	牛乳 レモンケーキ
		七分つき米	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、しめじ にんにく、しょうが、ケチャップ カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、片栗粉	ほうれん草、人参 かつおだし、昆布だし、しょうゆ	もずく、冬瓜、さやえんどう かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		米粉、ベーキングパウダー、甘酒 砂糖、塩、レモン汁、油、豆乳 粉糖
21	火	ごはん	さわらの西京焼き	ひじきの煮物	すまし汁	りんご	牛乳 和風豆乳プリン
		七分つき米	さわら、みそ、酒、砂糖	ひじき、人参、いんげん かつおだし、昆布だし 砂糖、しょうゆ	キャベツ、エリンギ 葉ねぎ、かつおだし 昆布だし、塩、しょうゆ		かぼちゃ、豆乳、砂糖、寒天 きな粉
22	水	ごはん	和風おろしハンバーグ	プロッコリーのサラダ	みそ汁	メロン	牛乳 手作りせんべい
		七分つき米	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、塩 片栗粉、大根、しそ、しょうゆ 砂糖、酢	プロッコリー、きゅうり とうもろこし、すりごま しょうゆ、砂糖	人参、モロヘイヤ、えのきたけ かつおだし、昆布だし みそ		七分つき米、片栗粉、ごま 煮干し、あおさ、砂糖、しょうゆ 油
23	木	ごはん	豚肉となすのしょうが炒め	コールスローサラダ	つみれ汁	小夏	牛乳 五平もち 枝豆
		七分つき米	豚肉、なす、玉ねぎ、豆苗、しょうが しょうゆ、砂糖、酒、油	キャベツ、人参、とうもろこし 酢、砂糖、塩、マヨドレ	いわし、しょうが、酒 ねぎ、ごぼう、かつおだし 昆布だし、みそ		七分つき米、もち米、みそ、すりごま 酒、砂糖、枝豆、塩
24	金	マーボー豆腐丼		オクラの梅和え	すまし汁	メロン	牛乳 フライドポテト
		七分つき米、玄米、豚ひき肉、豆腐 ねぎ、人参、ごま油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒 片栗粉		きゅうり、もやし、オクラ 梅干し、しょうゆ、砂糖	小松菜、なす、しめじ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		じゃがいも、油、塩、青のり
25	土	ごはん	鶏肉のカレー焼き	フレンチサラダ	スープ		牛乳 ふかしいも
		七分つき米	鶏肉、塩、カレー粉、油 かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 片栗粉	キャベツ、人参、きゅうり 酢、砂糖、塩、油	じゃがいも、もやし ほうれん草 野菜ブイヨン、塩		さつまいも
27	月	ごはん	かじきの野菜あんかけ	じゃがいものきんぴら	みそ汁	すいか	牛乳 ポパイケーキ
		七分つき米	かじき、塩、酒、人参、玉ねぎ、小松菜 かつおだし、昆布だし、しょうゆ、砂糖 片栗粉	じゃがいも、ピーマン、しらたき ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖	かぼちゃ、ねぎ、いんげん かつおだし、昆布だし みそ		米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳 油、ほうれん草
28	火	ふりかけごはん	鶏のみぞ焼き	なすの揚げびたし	すまし汁	メロン	牛乳 鶏五目おこわ
		七分つき米、玄米、煮干し 青のり、昆布、ごま しょうゆ、砂糖、酢	鶏肉、みそ、しょうゆ、砂糖、酒	なす、人参、しそ、油 酢、砂糖、しょうゆ、酒 かつおだし、昆布だし	もやし、葉ねぎ、とろろ昆布 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		七分つき米、もち米、鶏肉、人参 ごぼう、しめじ、かつおだし 昆布だし、しょうゆ、砂糖
29	水	ごはん	あじの南蛮漬け	大根の和え物	みそ汁	セミノール	牛乳 きな粉ケーキ
		七分つき米	あじ、片栗粉、油、きゅうり、玉ねぎ 人参、酢、砂糖、しょうゆ、酒 かつおだし、昆布だし	大根、小松菜、刻み昆布 かつおだし、昆布だし、しょうゆ 砂糖	キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ かつおだし、昆布だし みそ		米粉、きな粉、砂糖 ベーキングパウダー、油、豆乳
30	木	ごはん	鮭の塩焼き	いんげんのごま和え	すまし汁	小夏	牛乳 ミートペンネ
		七分つき米	鮭、塩、酒	いんげん、人参、きゅうり、すりごま しょうゆ、砂糖	じゃがいも、葉ねぎ、もやし かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩		玄米マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、ソース 砂糖、塩

※こどり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています
※朝食は朝6時から牛乳を提供します

※朝おやつは、せんべいを提供します。
※朝食は朝食料金にて支度するところになります。

※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物纖維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	493	21.8	15.0	66	3.6	292	2.3	211	0.44	0.46	28	1.3