

令和5年 6月アレルギー献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー		延長
				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	幼児	乳児	
01	木	マーボーナス丼 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 レモンカップケーキ	米 ホットケーキミックス 三温糖 春雨 バター 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 豆腐 米みそ ツナ缶	オレンジ なす 玉葱 胡瓜 人参 小松菜 コーン ねぎ レモン 生姜	醤油 酢	531	521	おにぎり
02	金	米飯 ポークチャップ 南瓜サラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 そうめんチャンプルー	米 そうめん マヨネーズ 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 ツナ缶	南瓜 バナナ 玉葱 かぶ キャベツ 人参 胡瓜 人参 かぶの葉 レーズン	ケチャップ 醤油 コンソメ ウスターソース 食塩	586	503	おにぎり
03	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 三温糖 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 枝豆 ワカメ	醤油 酒	493	457	/
05	月	米飯 鶏肉の味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	牛乳 マスカットゼリー せんべい	米 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ	マスカットジュース オレンジ 大根 人参 小松菜 ひじき しめじ 枝豆 寒天	醤油 みりん 食塩	510	472	おにぎり
06	火	米飯 豚大根 ほうれん草のごま和え 味噌汁 バナナ	6日)牛乳 麩ラスク 20日)牛乳 誕生日ケーキ	米 バター 麩 グラニュー糖 ごま 三温糖 20日) ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 米みそ 20日) ホイップクリーム	大根 ほうれん草 バナナ 人参 えのき もやし いんげん ワカメ 20日) みかん缶	醤油 酒 みりん	6日 509 504 20日 587 536	おにぎり	
07	水	米飯 かれのの照り焼き 五目豆煮 味噌汁 りんご	牛乳 鶏と豆腐のナゲット風	米 さつまいも 油 米粉 マヨネーズ 三温糖 片栗粉	牛乳 きれい 鶏挽肉 豆腐 大豆水煮缶 米みそ	りんご 人参 玉葱 ごぼう 枝豆	醤油 ケチャップ みりん 食塩	549	502	おにぎり
08	木	ピビンバ丼 キャベツの磯香和え 中華スープ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 きな粉	オレンジ もやし キャベツ ほうれん 草 人参 コーン 生姜 ワカメ のり	醤油 中華だしの素 食塩	563	547	おにぎり
09	金	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 米粉のブラウニー	米 じゃが芋 米粉 油 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ココア	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ ツナ缶 油揚げ	バナナ ほうれん草 胡瓜 人参	中濃ソース ケチャップ 醤油 食塩	551	504	おにぎり
10	土	焼きビーフン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	ビーフン じゃが芋 三温糖	ツナ缶 鶏挽肉 米みそ	オレンジ キャベツ 人参 ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	441	415	/
12	月	米飯 生揚げと根菜のそぼろ煮 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁 オレンジ	牛乳 マシュマロサンド	米 クラッカー じゃが芋 マシュマロ 三温糖 油	牛乳 生揚げ 豚挽肉 米みそ	オレンジ 小松菜 大根 玉葱 コーン 人参 ワカメ	醤油 酒 みりん	528	471	おにぎり
13	火	米飯 鮭フライ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 バナナ	牛乳 あじさいゼリー せんべい	米 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鮭 豆腐 米みそ	バナナ りんごジュース ぶどうジュース キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参 寒天 塩昆布	中濃ソース 醤油 食塩	583	563	おにぎり
14	水	米飯 鶏肉のごまネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え ポトフ りんご	牛乳 ココアバナナケーキ	米 ごま ホットケーキミックス じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 油 ココア	牛乳 鶏肉 ウインナー	りんご バナナ ブロッコリー 人参 玉葱	醤油 コンソメ 食塩 パセリ	507	439	おにぎり
15	木	しょうゆラーメン もやしとほうれん草のナムル オレンジ	麦茶 きつねおにぎり	生焼きそば麺 米 三温糖 油 ごま油 ごま	豚肉 なんと 油揚げ 牛乳	もやし オレンジ キャベツ 人参 ほうれん草 コーン	醤油 中華だしの素 食塩	390	408	おにぎり
16	金	鮭おにぎり 青菜おにぎり 鶏のから揚げ 枝豆 茹でとうもろこし	ジョア ※乳児クラスは牛乳 ポップコーン せんべい	米 片栗粉 油 ポップコーン	鶏肉 鮭フレーク ジョア	とうもろこし 枝豆 生姜 菜飯の素	醤油 酒 みりん 食塩 コンソメ	523	488	おにぎり
30	金	米飯 タンドリーチキン ごぼうサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 芋ようかん	米 さつまいも 三温糖 マヨネーズ ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 米みそ	バナナ ごぼう 人参 胡瓜 コーン 寒天 ワカメ	ケチャップ 醤油 カレー粉 食塩	494	459	おにぎり

★16日(金)は子ども祭りで縁日メニューが出ます。

★赤色文字は小麦粉を使用しています。

★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。

★味噌汁に使用している出汁は昆布、煮干し、かつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養目標量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	528	23.0	16.7	252	2.1
乳児	493	21.1	17.4	287	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	172	0.34	0.43	26	1.7
乳児	164	0.30	0.45	22	1.5