



2023年 6月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	
1木	ゼリー 牛乳	焼きそば オクラの和え物 すまし汁 バナナ	梅おにぎり 牛乳	人参蒸しパン	ちりめんじゃこ 牛乳	米	オクラ キャベツ バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 梅干し	453kcal,16g,14.6g 254mg,1mg
2金	ラムネ 牛乳	ひじきのちらし寿司 小松菜の煮浸し 赤だし	クッキー 揚げごぼう 牛乳	せんべい ミニゼリー	ちりめんじゃこ ひじき 鶏糸卵 牛乳	米 白ごま	きぬさや きゅうり なめこ れんこん 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ ごぼう	426kcal,15.1g,10.2g 330mg,2.3mg
3土	クッキー	木の葉丼 もやしのおかか和え みそ汁	せんべい ドーナッツ		うすあげ 花かつお 赤かまぼこ 卵	米	キャベツ なす みつば 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	427kcal,13.7g,8.2g 83mg,1.4mg
★5月	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	せんべい バナナ 牛乳	ポテトフライ	高野豆腐 豚肉 牛乳	米	エリンギ おおさかしろ菜 ビーマン ほんしめじ いんげん 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 バナナ	457kcal,19.3g,12.8g 253mg,1.3mg
6火	せんべい 牛乳	トマトスバゲティ スティック野菜 ミルクスープ 黄桃缶	鮭おにぎり 牛乳	せんべい ラムネ	ベーコン 牛乳 カットわかめ 鮭	スパゲッティ 米 ごまクリームドレッシング	トマトホール缶 なす パセリ ビーマン プロccoli 黄桃缶 玉ねぎ 人参 南瓜 スイートコーン	497kcal,18g,12g 233mg,1.5mg
7水	ラムネ 牛乳	ごはん あじの中華風 青梗菜のナムル わかめスープ	マーブルケーキ(抹茶) 牛乳	りんごゼリー	あじ カットわかめ 絹ごし豆腐	米 ごま油 白ごま 小麦粉	チンゲン菜 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 太もやし	496kcal,19.8g,17.8g 281mg,1.5mg
★8木	ゼリー 牛乳	イロローロール スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ ミニゼリー	サイコロケーキ 牛乳	かぼちゃのおやき	ウインナーソーセージ 牛乳 卵	イエローロール じゃが芋 バター 小麦粉	アスパラガス キャベツ きゅうり ほうれん草 ほんしめじ トマト 玉ねぎ 人参 赤ピーマン 大根 スイートコーン	489kcal,16.4g,21.2g 249mg,1.7mg
9金	ラムネ 牛乳	ごはん 豆腐と海老の炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	豆乳ココアプリン 牛乳	オレンジ	うすあげ 絹ごし豆腐 むき海老 ゼラチン 牛乳 豆乳	米	きぬさや チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 南瓜	412kcal,17.7g,9.5g 267mg,2mg
10土	せんべい	肉うどん 小松菜のごま酢和え オレンジ	せんべい パイ		牛肉 焼き竹輪 赤かまぼこ	うどん 白ごま	オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜	367kcal,11.8g,11.0g 66mg,1.4mg
12月	ラムネ 牛乳	キャベツとじゃこのピラフ ごぼうサラダ 中華スープ オレンジ	かたつむりクッキー(入梅) 牛乳	ポップコーン	カットわかめ サラダチーズ ちりめんじゃこ 牛乳 卵	バター 白ごま 米 マヨネーズ 小麦粉	キャベツ きゅうり しいたけ オレンジ ビーマン ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根	487kcal,14.7g,17g 283mg,1.2mg
13火	せんべい 牛乳	ごはん チキン南蛮 じゃこぴー にゅうめん	マーラーカオ 牛乳	せんべい クッキー	ちりめんじゃこ 鶏肉 赤かまぼこ 卵 牛乳	米 ごま油 そうめん マヨネーズ 小麦粉	ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン	613kcal,27g,24.2g 261mg,1.5mg
14水	ラムネ 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き 炒り豆腐 具だくさん汁	ほうれん草ケーキ 牛乳	黒ごまちんすこう	うすあげ 鶏ミンチ 秋鮭 木綿豆腐 卵 スキムミルク 牛乳	米 パター 小麦粉 板こんにやく	いんげん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 ほうれん草	538kcal,25.9g,17.6g 291mg,2mg
15木	ゼリー 牛乳	おほろうどん 野菜みそきんぴら フライドポテト りんご	きなこおにぎり 牛乳	しおかりんどう	おろろ昆布 焼き竹輪 赤かまぼこ	米 ごま油 小麦粉 白ごま 揚げ玉	ささがきごぼう ビーマン りんご れんこん 人参 青ねぎ	476kcal,12.9g,14.7g 220mg,0.8mg
16金	ラムネ 牛乳	ごはん 八宝菜 中華風和え物 かき玉スープ	じゃこ バナナ 牛乳	コーン蒸しパン	ロールイカ 焼き竹輪 豚肉 むき海老 卵 ミニフィッシュ 牛乳	米 ごま油	きくらげ きぬさや きゅうり たけのこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜 バナナ	420kcal,18.8g,11.9g 301mg,1.7mg
17土	クッキー	他人丼 五目煮豆 みそ汁	せんべい クッキー		うすあげ 牛肉 焼き竹輪 赤かまぼこ 大豆 卵	米 里芋 板こんにやく	いんげん れんこん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	430kcal,14.8g,11.7g 87mg,1.4mg
19月	ラムネ 牛乳	和風スパゲティ パンプキンサラダ コンソメスープ	青菜おにぎり 牛乳	ホットケーキ	サラダチーズ ツナフレーク ローズハム 刻み卵 牛乳	スパゲッティ マヨネーズ 米	きゅうり ほんしめじ 干しぶどう 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜 白菜 スイートコーン	467kcal,17g,14.1g 255mg,1.23mg
20火	せんべい 牛乳	ごはん なら玉 切り昆布の炒め物 豆腐スープ	マカロニきなこ 牛乳	オレンジ	カットわかめ きつね揚げ 絹ごし豆腐 糸昆布 卵 きな粉 牛乳	米 ごま油 つきこんにやく 白ごま マカロニ	いんげん おろししょうが しいたけ なら 玉ねぎ 人参 青ねぎ	452kcal,18.4g,14.7g 268mg,2.1mg
21水	ラムネ 牛乳	キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	あじさいゼリー(夏至) 牛乳	せんべい クッキー	ヨーグルト ローズハム キミンチ 大豆 牛乳 粉寒天	米 小麦粉	きゅうり トマトダイス缶 プロccoli バナナ りんご レタス 黄桃缶 玉ねぎ 人参	514kcal,15.5g,17.4g 240mg,1.4mg
22木	ゼリー 牛乳	ごはん さわらの塩焼き がんと野菜の煮物 豚汁	アメリカンドッグ 牛乳	さつま芋スティック	がんとどき さわら 豚肉 牛乳 魚肉ソーセージ	米 里芋 小麦粉	えのきたけ きぬさや ごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	528kcal,23.9g,21.2g 354mg,2mg
★23金	ラムネ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 トマトサラダ 春雨スープ	キャベツとコーンのおやき 牛乳	抹茶ちんすこう	しらす干し 絹ごし豆腐 豚ミンチ 牛乳	米 ごま油 はるさめ 小麦粉	おろししょうが キャベツ きゅうり チンゲン菜 トマト レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ コーン	405kcal,15.2g,12.2g 264mg,1.4mg
24土	せんべい	煮込みうどん 茄子の揚げ出し バナナ	せんべい パイ		うすあげ 鶏肉	うどん	キャベツ なす バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	347kcal,9.9g,9.4g 39mg,0.9mg
26月	ラムネ 牛乳	ごはん 厚揚げ炒り味噌煮 しらす和え すまし汁	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	ふかし芋	しらす干し 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 おつゆ麩 板こんにやく とうもろこし	いんげん チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	531kcal,18.1g,17g 300mg,2mg
27火	せんべい 牛乳	ピビンバ えび焼売 中華スープ	フルーツポンチ 牛乳	せんべい クッキー	えびシューマイ 牛ミンチ 卵 牛乳 粉寒天	米 ごま油	にら ほうれん草 玉ねぎ 人参 太もやし パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	482kcal,18.5g,17.1g 209mg,3.6mg
★28水	ラムネ 牛乳	妻ご飯 あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 すまし汁	お好み焼き 牛乳	バナナ	あじ たらこ昆布 高野豆腐 青のり 牛乳 豚肉	米 小麦粉 揚げ玉	えのきたけ きぬさや ビーマン みつば 玉ねぎ 人参 赤ピーマン キャベツ 青ねぎ	448kcal,20.8g,15.7g 269mg,1.4mg
29木	ゼリー 牛乳	フライ麺あんかけ チキンサラダ 大根スープ	おかかおにぎり 牛乳	お麩ラスク	鶏ささみ 赤かまぼこ 豚肉 むき海老 花かつお 牛乳	米 ごまクリームドレッシング	きくらげ きゅうり たけのこ チンゲン菜 ほんしめじ レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根	474kcal,18.3g,20.4g 219mg,1mg
★30金	ラムネ 牛乳	ごはん 豆腐と豚肉の炒め物 オクラの和え物 具だくさんみそ汁	じゃこ パイン 牛乳	ジャムパン	うすあげ 絹ごし豆腐 豚肉 ミニフィッシュ 牛乳	米	オクラ 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 太もやし 大根 白菜 パインアップル	373kcal,16.8g,9.1g 359mg,2.2mg

★朝のおやつは変更することがあります。

★栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。



ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

