

令和元年度

6月 給食献立表

10日と24日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。

幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。

米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



泉南市保育課

日	乳児		栄養量			主な材料			
	午前おやつ と昼主食	乳児 副食	幼児 午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉の ケチャップ煮 青梗菜ともやしの汁もの	麦茶 お菓子 果物等	熱量 133 蛋白 6.2 脂質 3.4 塩分 1.1	280 9.8 6.9 1.0	kcal g g g	豚肉 けずりぶし 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん もやし 玉ねぎ グリーンピース チンゲン菜
3 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃが芋としめじのスープ	牛乳 かしわうどん	熱量 337 蛋白 22.5 脂質 11.0 塩分 1.6	444 22.8 12.9 1.4	kcal g g g	豚肉 牛乳 けずりぶし 鶏肉	油 さとう じゃがいも 米 干めん	しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 長ねぎ
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	とりささ身のピカタ 小松菜のおひたし にんじんともやしのみそ汁	麦茶 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 247 蛋白 17.7 脂質 6.6 塩分 1.5	379 19.2 8.8 1.3	kcal g g g	鶏肉 煮干し粉 粉チーズ みそ 卵 牛乳 のり ヨーグルト	小麦粉 さとう バター 米 油 せんべい	パセリ みかん缶 こまつな 桃缶 にんじん もやし
5 水	乳飲料 ごはん	クリームシチュー ひじきの中華サラダ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 431 蛋白 20.3 脂質 13.6 塩分 1.5	500 20.8 12.5 1.3	kcal g g g	鶏肉 乳飲料 スキムミルク 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	油 さとう じゃがいも ごま油 バター 米 小麦粉 ごま	玉ねぎ きゅうり にんじん にんにく グリーンピース キャベツ
6 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 396 蛋白 21.0 脂質 18.5 塩分 1.9	495 21.6 17.5 3.7	kcal g g g	生鮭 みそ 豆腐 ヨーグルト わかめ 乳飲料 煮干し粉	マヨネーズ さとう 米 バター パン	玉ねぎ オレンジジュース パセリ ブロッコリー にんじん 
7 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 キャベツのスープ 	牛乳 骨太ごはん	熱量 394 蛋白 17.8 脂質 12.0 塩分 1.5	488 18.9 13.7 1.3	kcal g g g	ショルダーベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 牛乳 けずりぶし 桜えび	油 米 じゃがいも ごま油 さとう 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな トマトピューレ パセリ
8 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 128 蛋白 6.5 脂質 3.4 塩分 1.1	276 10.1 6.9 1.0	kcal g g g	豚肉 けずりぶし 牛乳	油 米 じゃがいも さとう ふ	にんじん えのきだけ 玉ねぎ こまつな しらたき グリーンピース
10 月	牛乳 ごはん	ちりめんふりかけ 五目きんぴら そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 スパゲティ ナポリタン	熱量 343 蛋白 17.5 脂質 12.0 塩分 1.5	448 18.7 13.6 1.3	kcal g g g	豚肉 ボンレスハム 凍り豆腐 青のり けずりぶし 牛乳 ちりめんじゃこ	油 スパゲティ さとう 米 ごま そうめん	にんじん ごぼう こまつな つきこんにやく ピーマン さいいんげん 玉ねぎ
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ わかめと大根のスープ	牛乳 かやくご飯	熱量 420 蛋白 23.2 脂質 15.1 塩分 1.5	513 23.6 15.1 1.3	kcal g g g	豚肉 けずりぶし スキムミルク 鶏肉 卵 ヨーグルト 乳飲 わかめ 油揚げ 牛乳	油 米 パン粉 さとう ごま 片栗粉	玉ねぎ 大根 にんじん 竹の子 キャベツ しょうが きゅうり
12 水	牛乳 ごはん	魚のごまみそ煮 もやしと小松菜の けずり節和え 豆腐とさいいんげんのみそ汁	牛乳 アムスメロ ン せんべい	熱量 345 蛋白 20.7 脂質 16.3 塩分 1.7	450 21.4 17.1 1.4	kcal g g g	かじき 煮干し粉 みそ 牛乳 けずり節 豆腐	片栗粉 せんべい 油 米 さとう ごま	しょうが さいいんげん もやし アムスメロン こまつな キャベツ
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 チーズマ フィン	熱量 373 蛋白 19.5 脂質 17.6 塩分 1.7	479 20.8 17.6 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト けずり節 牛乳	さとう 米 小麦粉 油 バター	にんにく グリーンアスパラ しょうが 玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ
14 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ 	牛乳 ひじきライ ス	熱量 394 蛋白 18.7 脂質 13.6 塩分 2.1	471 19.5 12.7 1.8	kcal g g g	豚肉 鶏肉 みそ ひじき 豆腐 乳飲料 けずりぶし 牛乳	油 春雨 さとう 米 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが 竹の子 長ねぎ もやし ホールコーン グリーンピース
15 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 こふきいも 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 138 蛋白 11.6 脂質 2.9 塩分 1.1	284 14.3 6.6 1.0	kcal g g g	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 煮干し粉	さとう 片栗粉 じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん

日	乳児			栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	乳 児 昼副食	幼 児 午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
17 月	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃが芋としめじのスープ	牛乳 かしわうどん	熱量 337	444	kcal	豚肉 牛乳 けずりぶし	油 さとう じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 長ねぎ
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	とりささ身のピカタ 小松菜のおひたし にんじんともやしのみそ汁	麦茶 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 247	379	kcal	鶏肉 煮干し粉 粉チーズ みそ 卵 牛乳 のり ヨーグルト	小麦粉 さとう バター 米 油 せんべい	パセリ みかん缶 こまつな 桃缶 にんじん もやし 
19 水	乳飲料 ごはん	クリームシチュー ひじきの中華サラダ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 431	500	kcal	鶏肉 乳飲料 スキムミルク 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	油 さとう じゃがいも ごま油 バター 米 小麦粉 ごま	玉ねぎ きゅうり にんじん にんにく グリーンピース キャベツ
20 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 豆腐とわかめのみそ汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 396	495	kcal	生鮭 みそ 豆腐 ヨーグルト わかめ 乳飲料 煮干し粉	マヨネーズ さとう 米 バター パン	玉ねぎ オレンジジュース パセリ ブロッコリー にんじん
21 金	牛乳 ごはん	大豆のトマト煮 キャベツのスープ 	牛乳 骨太ごはん	熱量 394	488	kcal	ショルダーベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 牛乳 けずりぶし 桜えび	油 米 じゃがいも ごま油 さとう 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな トマトピューレ 
22 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とえのきだけのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 128	276	kcal	豚肉 けずりぶし 牛乳	油 米 じゃがいも さとう ふ	にんじん えのきだけ 玉ねぎ こまつな しらたき グリーンピース
24 月	牛乳 ごはん	ちりめんふりかけ 五目きんぴら そうめんと青菜のすまし汁	牛乳 スパゲティ ナポリタン	熱量 343	448	kcal	豚肉 ボンレスハム 凍り豆腐 青のり けずりぶし 牛乳 ちりめんじゃこ	油 スパゲティ さとう 米 ごま そうめん	にんじん ごぼう こまつな つきこんにやく ピーマン さやいんげん 玉ねぎ
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ キャベツときゅうりの塩もみ わかめと大根のスープ	牛乳 かやくご飯	熱量 420	513	kcal	豚肉 けずりぶし スキムミルク 鶏肉 卵 ヨーグルト 乳飲 わかめ 油揚げ 牛乳	油 米 パン粉 さとう ごま 片栗粉	玉ねぎ 大根 にんじん 竹の子 キャベツ しょうが きゅうり
26 水	牛乳 ごはん	魚のごまみそ煮 もやしと小松菜の けずり節和え 豆腐とさやいんげんのみそ汁	牛乳 アムスメロ ン せんべい	熱量 345	450	kcal	かじき 煮干し粉 みそ 牛乳 けずり節 豆腐	片栗粉 せんべい 油 米 さとう ごま	しょうが さやいんげん もやし アムスメロン こまつな キャベツ
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー 玉ねぎとにんじんのスープ	牛乳 チーズマ フィン	熱量 373	479	kcal	鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト けずり節 牛乳	さとう 米 小麦粉 油 バター	にんにく グリーンアスパラ しょうが 玉ねぎ にんじん ホールコーン パセリ
28 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 ひじきライ ス	熱量 394	471	kcal	豚肉 鶏肉 みそ ひじき 豆腐 乳飲料 けずりぶし 牛乳	油 春雨 さとう 米 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが 竹の子 長ねぎ もやし ホールコーン グリーンピース
29 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 こふきいも 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 138	284	kcal	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 煮干し粉	さとう 片栗粉 じゃがいも 米	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん
お 誕 生 会	乳飲料	ドライカレー フレンチサラダ 飲むヨーグルト 	牛乳 クッキ ー トースト	熱量 740	640	kcal	豚肉 乳飲料 チーズ 飲むヨーグルト 卵 牛乳	米 バター 油 さとう 小麦粉 パン グラニュー粉	玉ねぎ 干しぶどう にんじん キャベツ ピーマン きゅうり トマトピューレ みかん缶

