

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	シオルダーベーコン 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 つきこんにゃく 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
				蛋白 22.5	22.8	g	鶏肉	米 干めん	ほうれん草 長ねぎ
				脂質 11.0	12.9	g			
				塩分 1.6	1.4	g			
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	小麦粉 さとう バター 米	パセリ みかん缶 こまつな 桃缶
				蛋白 17.7	19.2	g	牛乳 のり	油 せんべい	にんじん
				脂質 6.6	8.8	g	ヨーグルト		もやし 
				塩分 1.5	1.3	g			
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	油 さとう じゃがいも ごま油	玉ねぎ きゅうり にんじん にんにく
				蛋白 20.3	20.8	g	ひじき	バター 米	グリーンピース
				脂質 13.6	12.5	g	ちりめんじゃこ	小麦粉 ごま	キャベツ
				塩分 1.5	1.3	g			
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	マヨネーズ さとう 米 バター	玉ねぎ オレンジジュース パセリ
				蛋白 21.0	21.6	g	わかめ 乳飲料	パン	ブロッコリー
				脂質 18.5	17.5	g	煮干し粉		にんじん
				塩分 1.9	3.7	g			
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	油 米 じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな
				蛋白 17.8	18.9	g	大豆 牛乳	さとう	トマトピューレ 
				脂質 12.0	13.7	g	けずりぶし 桜えび	片栗粉	パセリ
				塩分 1.5	1.3	g			
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	油 米 じゃがいも	にんじん えのきだけ 玉ねぎ こまつな
				蛋白 6.5	10.1	g	牛乳	さとう	しらたき
				脂質 3.4	6.9	g		ふ	グリーンピース
				塩分 1.1	1.0	g			
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	油 スパゲティ さとう 米	にんじん ごぼう こまつな
				蛋白 17.5	18.7	g	けずりぶし 牛乳	ごま	つきこんにやく ピーマン
				脂質 12.0	13.6	g	ちりめんじゃこ	そうめん	さいいんげん 玉ねぎ
				塩分 1.5	1.3	g			
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	油 米 パン粉 さとう	玉ねぎ 大根 にんじん 竹の子
				蛋白 23.2	23.6	kcal	卵 ヨーグルト 乳飲	ごま	キャベツ しょうが
				脂質 15.1	15.1	g	わかめ 油揚げ 牛乳	片栗粉	きゅうり
				塩分 1.5	1.3	g			
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 豆腐とさいいんげんのみそ汁	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	片栗粉 せんべい 油 米	しょうが さいいんげん もやし アムスメロン
				蛋白 20.7	21.4	kcal	けずり節	さとう	こまつな
				脂質 16.3	17.1	g	豆腐	ごま	キャベツ
				塩分 1.7	1.4	g			
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	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
				蛋白 19.5	20.8	kcal	けずり節		にんじん
				脂質 17.6	17.6	g	牛乳		ホールコーン パセリ
				塩分 1.7	1.5	g			
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	油 春雨 さとう 米	にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが 竹の子
				蛋白 18.7	19.5	kcal	豆腐 乳飲料	片栗粉	長ねぎ もやし ホールコーン
				脂質 13.6	12.7	g	けずりぶし 牛乳	ごま油	グリーンピース
				塩分 2.1	1.8	g			
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	さとう 片栗粉	にんにく しょうが
				蛋白 11.6	14.3	kcal	煮干し粉	じゃがいも	玉ねぎ
				脂質 2.9	6.6	g		米	にんじん
				塩分 1.1	1.0	g			
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	米 バター 油 さとう	玉ねぎ 干しぶどう にんじん キャベツ
				蛋白 27.1	24.4	g	飲むヨーグルト	小麦粉	ピーマン きゅうり
				脂質 22.0	18.8	g	卵 牛乳	パン グラニュー粉	トマトピューレ みかん缶
				塩分 1.3	1.2	g			

