

6月献立【完了食12~18ヶ月】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1(月)	ごはん (軟飯)	チキンカツ煮 コールスロー ジャガイモの味噌汁 フルーツ	熱量 431Kcal 蛋白 19.9g 脂質 23.0g 塩分 1.9g	鶏肉 たまご みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり
2(火)	ごはん (軟飯)	カレーシチュー ひじきと小松菜のサラダ フルーツ	熱量 483Kcal 蛋白 17.6g 脂質 18.3g 塩分 2.0g	鶏肉 ひじき	米 ジャガイモ 小麦粉	パセリ 玉ねぎ 人参 小松菜
3(水)	ごはん (軟飯)	魚の磯辺焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツのスープ フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	さかな 青のり 油揚げ	米	人参 玉ねぎ きゃべつ 切り干し大根
4(木)	ごはん (軟飯)	揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し ジャガイモの味噌汁 フルーツ	熱量 446Kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	豚肉(ひき肉) 味噌 豆腐	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草
5(金)	ごはん (軟飯)	鶏肉とコーンの煮込み チンゲン菜と卵のスープ フルーツ	熱量 464Kcal 蛋白 21.9g 脂質 12.3g 塩分 1.8g	鶏肉 たまご	米 小麦粉	人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜
8(月)	ごはん (軟飯)	カレー肉じゃが 温キャベツ もやしのスープ	熱量 511Kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.1g 塩分 1.7g	豚肉	米 でんぶん ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし
9(火)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げの そぼろ煮 キャベツと玉ねぎの 味噌汁	熱量 388Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	豚肉 生揚げ みそ	米 でんぶん じゃがいも	グリーンピース 人参 玉ねぎ きゃべつ
10(水)	ごはん (軟飯)	魚と切昆布の炊き合わせ きぬさやの味噌汁 ゴマぶりかけ フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.3g 塩分 1.4g	魚 昆布 みそ 油揚げ	米 ジャガイモ ごま 小麦粉	人参 きぬさや
11(木)	ごはん (軟飯)	タンドリーチキン マッシュポテト 豆腐と小松菜のスープ フルーツ	熱量 488Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 ジャガイモ 小麦粉	コーン きゃべつ 人参 小松菜
12(金)	ごはん (軟飯)	魚の照り焼き ゆで野菜(キャベツ) わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	魚 みそ わかめ	米	たまねぎ きゃべつ 人参
15(月)	ごはん (軟飯)	マーボー豆腐 春雨スープ ちくわ フルーツ	熱量 480Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	豚肉 味噌 豆腐	米 ジャガイモ 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ 長ネギ
16(火)	ごはん (軟飯)	鶏肉のさっぱり スパゲティソテー キャベツお味噌汁 フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.3g 塩分 1.4g	鶏肉 みそ	米 スパゲティー	玉ねぎ もやし 人参 ピーマン
17(水)	ごはん (軟飯)	チキンカツ コールスロー ジャガイモの味噌汁 フルーツ	熱量 431Kcal 蛋白 19.9g 脂質 23.0g 塩分 1.9g	鶏肉 たまご みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり
18(木)	ごはん (軟飯)	クリームシチュー ひじきと小松菜のサラダ フルーツ	熱量 483Kcal 蛋白 17.6g 脂質 18.3g 塩分 2.0g	鶏肉 ひじき	米 ジャガイモ 小麦粉	パセリ 玉ねぎ 人参 小松菜
19(木)	ごはん (軟飯)	魚の磯辺焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツのスープ フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	さかな 青のり 油揚げ	米	人参 玉ねぎ きゃべつ 切り干し大根
20(金)	ごはん (軟飯)	揚げ出し豆腐 ほうれん草のお浸し ジャガイモの味噌汁 フルーツ	熱量 446Kcal 蛋白 19.7g 脂質 17.2g 塩分 1.4g	豚肉(ひき肉) 味噌 豆腐	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草
21(月)	ごはん (軟飯)	鶏肉とコーンの煮込み チンゲン菜と卵のスープ フルーツ	熱量 464Kcal 蛋白 21.9g 脂質 12.3g 塩分 1.8g	鶏肉 たまご	米 小麦粉	人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜
22(火)	ごはん (軟飯)	カレー肉じゃが 温キャベツ もやしのスープ	熱量 511Kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.1g 塩分 1.7g	豚肉	米 でんぶん ジャガイモ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし
23(水)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げの そぼろ煮 キャベツと玉ねぎの 味噌汁	熱量 388Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	豚肉 生揚げ みそ	米 でんぶん じゃがいも	グリーンピース 人参 玉ねぎ きゃべつ
24(木)	ごはん (軟飯)	魚と切昆布の炊き合わせ きぬさやの味噌汁 ゴマぶりかけ フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.6g 脂質 13.3g 塩分 1.4g	魚 昆布 みそ 油揚げ	米 ジャガイモ ごま 小麦粉	人参 きぬさや
25(金)	ごはん (軟飯)	鳥のからあげ マッシュポテト 豆腐と小松菜のスープ フルーツ	熱量 480Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 ジャガイモ 小麦粉	コーン きゃべつ 人参 小松菜
29(月)	ごはん (軟飯)	魚のみそ焼き ゆで野菜(キャベツ) わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	魚 みそ わかめ	米	たまねぎ きゃべつ 人参
30(火)	ごはん (軟飯)	マーボー豆腐 春雨スープ ちくわ フルーツ	熱量 480Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	豚肉 味噌 豆腐	米 ジャガイモ 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ 長ネギ

