

6月献立～乳児期～

母子愛育会ナーサリールーム

日曜日	献立名	材料			その他
		赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 水	大根煮 牛乳 ご飯 ほうれん草の味噌汁 焼肉炒め 野菜のおかか和え チーズ 麦茶 フライドポテト 牛乳	牛乳、味噌、油揚げ 豚肉、鰹節、チーズ	大根、ほうれん草、玉ねぎ ピーマン、もやし、白菜、人参	砂糖、米、油、ごま じゃが芋	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、塩、麦茶
2 木	蒸ししゃが芋 牛乳 ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 小松菜としらすのごま和え オレンジ 麦茶 レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏肉 味噌、しらす	白菜、えのきたけ、きゃべつ 玉ねぎ、人参、小松菜、大根 オレンジ、レーズン	さつまい芋、米、おつゆ 油、砂糖、ごま、薄力粉	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、みりん、酒 麦茶、ベーキングパウダー
3 金	人参煮 牛乳 ご飯 大根の味噌汁 ちくわの磯辺焼き もやし、海苔和え、バナナ 麦茶 きな粉ラスク 牛乳	牛乳、味噌、ちくわ 油揚げ、きな粉	人参、大根、ほうれん草 青のり、もやし、小松菜 きざみ海苔、バナナ	砂糖、米、おつゆ 薄力粉、片栗粉、油 食パン、バター	かつおだし、昆布だし 醤油、麦茶
4 土	蒸ししゃが芋 牛乳 三色丼 小松菜の中華スープ 胡瓜ともやしの和え物 りんご 麦茶 コンソメおにぎり 麦茶	牛乳、鶏肉	人参、ほうれん草、小松菜 わかめ、胡瓜、もやし りんご、コーン	じゃが芋、米、砂糖 ごま油、チキンコンソメ	塩、醤油、麦茶
6 月	小魚 牛乳 雑穀米 野菜カレー きゃべつと和風サラダ オレンジゼリー 麦茶 南瓜おやき 牛乳	食べるにほし 牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、茄子 きゃべつ、コーン きざみ海苔、南瓜	米、十五穀米、じゃが芋 油、ごま、砂糖、バター オレンジジュース 片栗粉	カレールウ、醤油、塩 イナアガー、麦茶
7 火	大根煮 牛乳 食パン 豆乳きのこスープ 鮭のオーロラソースがけ ほうれん草のソテー りんご 麦茶 ゆかりももおにぎり 麦茶	牛乳、味噌 無調整豆乳、鮭	大根、えのきたけ、しめじ 万能ねぎ、ほうれん草 人参、りんご、ゆかり	砂糖、食パン、薄力粉 油、チキンコンソメ 米、ごま	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、塩 ケチャップ、マヨネーズ 麦茶
8 水	蒸ししゃが芋 牛乳 ご飯 きゃべつと味噌汁 和風ミートローフ 白菜のごま和え、バナナ 麦茶 あじさいゼリー 麦茶	牛乳、味噌 豚肉、木綿豆腐	きゃべつ、葱、玉ねぎ 人参、小松菜、白菜 バナナ	さつまい芋、米、おつゆ パン粉、片栗粉、ごま ぶどうジュース、砂糖 りんごジュース	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、みりん、酒 麦茶、イナアガー
9 木	オレンジ 牛乳 ご飯 万能ねぎの味噌汁 具沢山玉子焼き 小松菜と油揚げの和え物 ぶどうゼリー 麦茶 さつま芋のオーズ焼き 牛乳	牛乳、味噌 卵、高野豆腐 干しエビ、油揚げ 粉チーズ	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ 切り干し大根、コーン ほうれん草、小松菜、人参	砂糖、米 ぶどうジュース さつま芋、油	かつおだし、昆布だし 醤油、塩、イナアガー 麦茶
10 金	りんご 牛乳 ご飯 わかめの味噌汁 松風焼き もやし、鶏肉、ヨーグルト 麦茶 野菜としらすの旨和え 麦茶	牛乳、味噌 鶏肉、ツナ ヨーグルト 食べるにほし	バナナ、わかめ、万能ねぎ 大根、玉ねぎ、人参、もやし 胡瓜、ひじき	米、パン粉、ごま 砂糖、さつま芋 片栗粉、油	かつおだし、昆布だし みりん、酒、醤油、酢 麦茶
11 土	りんご 牛乳 豚肉 油揚げの味噌汁 じゃが芋のフレンチサラダ 人参 麦茶 しらすおにぎり 麦茶	牛乳、味噌、豚肉 油揚げ、チーズ、しらす	りんご、玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、大根、胡瓜、人参	米、油、じゃが芋、砂糖	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶
13 月	小魚 牛乳 親子丼、しめじの味噌汁 白菜とわかめの和え物 オレンジ 麦茶 豆乳もち 麦茶	食べるにほし、牛乳 鶏肉、卵、味噌 調整豆乳、きな粉	玉ねぎ、人参、きざみ海苔 しめじ、小松菜、白菜 わかめ、オレンジ	米、油、おつゆ 砂糖、片栗粉	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶
14 火	バナナ 牛乳 ご飯 長ネギのすまし汁 あじの西京焼き フロッキーの海苔和え ヨーグルト 麦茶 チーズグッキー 麦茶	牛乳、あじ 味噌、ヨーグルト 卵、チーズ	バナナ、大根、葱 ブロッコリー、もやし 人参、きざみ海苔	米、おつゆ、砂糖 薄力粉、バター	かつおだし、昆布だし 塩、醤油、みりん、酒 麦茶、ベーキングパウダー
15 水	蒸ししゃが芋 牛乳 肉野菜味噌うどん 小松菜のごま和え りんごゼリー 麦茶 五平餅 麦茶	牛乳、豚肉 油揚げ、味噌	人参、玉ねぎ、白菜、葱 小松菜、切り干し大根	じゃが芋、うどん、砂糖 ごま、りんごジュース、米	昆布だし、塩、酒 みりん、醤油 イナアガー、麦茶
16 木	大根煮 牛乳 ご飯 白菜スープ イタリア風さばのソテー ポテトサラダ チーズ 麦茶 ミルクすまし 麦茶	牛乳、さば チーズ、牛乳 きな粉	大根、白菜、人参、きゃべつ 玉ねぎ、しめじ、トマト缶 コーン	砂糖、米、押し麦、薄力粉 チキンコンソメ、油 じゃが芋、片栗粉	醤油、塩、マヨネーズ 麦茶
17 金	蒸ししゃが芋 牛乳 麻婆豆腐丼 青梗菜の中華スープ 春雨の中華和え、バナナ 麦茶 ほうれん草の旨和え 牛乳	牛乳、木綿豆腐 豚肉、味噌、卵	葱、青梗菜、青葱、わかめ 小松菜、人参、バナナ ほうれん草	さつまい芋、米、ごま油 砂糖、片栗粉、春雨 チキンコンソメ、ごま バター、薄力粉	醤油、麦茶 ベーキングパウダー
18 土	オレンジ 牛乳 ご飯 青野豆腐の味噌汁 鶏肉の塩焼き 人参のおかか和え りんご 麦茶 さつま芋おにぎり 麦茶	牛乳、味噌 高野豆腐、鶏肉 油揚げ、鰹節	オレンジ、大根、玉ねぎ 人参、小松菜、りんご	米、ごま	かつおだし、昆布だし 塩、酒、醤油、麦茶
20 月	小松菜、チーズ、バグデイ 野菜の具沢山スープ ミートサラダ、ぶどうゼリー 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	食べるにほし、牛乳 豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、ほうれん草、人参 きゃべつ、コーン、トマト りんご、みかん缶	スバグデイ、油 チキンコンソメ、砂糖 ぶどうジュース	ケチャップ、酒、塩 酢、イナアガー、麦茶
21 火	大根煮 牛乳 ご飯 厚揚げの味噌汁 エビフライ ひじきときゃべつと和え物 バナナ ボンナタージュ 牛乳	牛乳、味噌 厚揚げ、えび チーズ	大根、青梗菜、わかめ ひじき、きゃべつ、人参 バナナ	砂糖、米、薄力粉 パン粉、片栗粉 じゃが芋、油	かつおだし、昆布だし ケチャップ、中濃ソース 醤油、麦茶、塩
22 水	りんご 牛乳 食パン オニオンスープ タンドリニチキン ジャーマンポテト ヨーグルト 麦茶 お野菜おやき 麦茶	牛乳、鶏肉 ヨーグルト、ベーコン	りんご、玉ねぎ、人参 しめじ、パセリ、小松菜 コーン	食パン、砂糖、油 チキンコンソメ、じゃが芋 米	塩、ケチャップ カレー粉、麦茶 醤油
23 木	人参煮 牛乳 ご飯 大根のすまし汁 かいれいごま風味煮 加子とピーマンの味噌炒め オレンジゼリー 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	牛乳、かいれい 味噌、きな粉	人参、大根、えのきたけ 万能ねぎ、茄子、ピーマン 玉ねぎ	砂糖、米、ごま、油 オレンジジュース マカロニ	かつおだし、昆布だし 醤油、塩、みりん、酒 イナアガー、麦茶
24 金	蒸ししゃが芋 牛乳 ご飯 ドライカレー フレンチサラダ チーズ 麦茶 ハンケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜 コーン、ほうれん草、大根、胡瓜	さつまい芋、米、油、砂糖 チキンコンソメ、薄力粉	カレールウ、ケチャップ 中濃ソース、醤油、塩、酢 麦茶、ベーキングパウダー
25 土	蒸ししゃが芋 牛乳 厚揚げ丼、きのこの味噌汁 野菜サラダ りんご 麦茶 コンソメおにぎり 麦茶	牛乳、厚揚げ 豚肉、味噌	南瓜、人参、きゃべつ、しめじ コーン、りんご	米、砂糖、ごま油 チキンコンソメ	かつおだし、昆布だし 醤油、麦茶
27 月	小魚 牛乳 ご飯 茄子の味噌汁 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 りんごゼリー 麦茶 アイスロケット 麦茶	食べるにほし、牛乳 味噌、高野豆腐 豚肉、チーズ	茄子、玉ねぎ、人参 さやいんげん、胡瓜 もやし、わかめ、パセリ	米、じゃが芋、砂糖 ごま、りんごジュース パン粉	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、酒、酢 イナアガー、麦茶 ケチャップ
28 火	オレンジ 牛乳 麦ご飯 さつまい芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し、バナナ 麦茶 生卵かしら 麦茶	牛乳、味噌 鶏肉、油揚げ 鰹節	オレンジ、ほうれん草 えのきたけ、生姜 小松菜、もやし、人参 バナナ、みかん缶	押し麦、米、さつまい芋 砂糖、片栗粉、油	かつおだし、昆布だし 醤油、酒、麦茶 イナアガー
29 水	蒸ししゃが芋 牛乳 肉豆腐丼 ほうれん草のすまし汁 きゃべつと味噌サラダ ヨーグルト 麦茶 さやいんげん 牛乳	牛乳、豚肉 焼き豆腐、味噌 ヨーグルト	白菜、えのきたけ ほうれん草、玉ねぎ きゃべつ、人参、コーン	じゃが芋、米、油、砂糖 片栗粉、おつゆ いも油、食パン イチゴジャム	かつおだし、昆布だし 塩、酒、醤油、酢 麦茶
30 木	大根煮 牛乳 ご飯 豆腐の味噌汁 ほうれん草の玉子焼き さつま芋のフレンチサラダ オレンジ 麦茶 グッキー 牛乳	牛乳、味噌 絹ごし豆腐 卵、鶏肉	大根、きゃべつ、わかめ 玉ねぎ、ほうれん草 胡瓜、人参、オレンジ	砂糖、米、さつま芋 油、薄力粉	かつおだし、昆布だし 醤油、みりん、酒、酢 麦茶、塩

献立種類	3歳未満児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
	平均栄養価	453kcal	17.4g	13.1g	225mg

