

# 献立表(乳児)

2025年6月

SunSun保育園

日	時間帯		材 料 名			
2月	昼食	麦ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーとおからのサラダ オレンジ	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー507kcal 食塩1.5g	16月	昼食 麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ ミニトマト、パイナップル	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、人参、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ハム、塩こんぶ、角かてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー563kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ		午後おやつ フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ
3火	昼食	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 大根と小松菜のゴマ和え 具だくさんとろろ昆布みそ汁 ミニトマト、バナナ	米、押麦、水 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 だいこん、こまつな、にんじん、ごま油、ごま、かつおだし汁、しょうゆ にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ、木綿豆腐、たまねぎ エネルギー531kcal 食塩1.5g	17火	昼食 ジャージャー麺 ニラのマヨネーズ和え バナナ	ビーフン、きゅうり、水、しょうゆ、酒、中華だし、ごま油、豚ひき肉、たまねぎ、人参、ピーマン、水、みそ、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー735kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	オレンジゼリー	粉かてん、砂糖、水、オレンジ果汁50%飲料		午後おやつ お菓子	
4水	昼食	キッズピビンバ 芋とのりの中華スープ パイナップル	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、酒、食塩、砂糖、もやし、人参、水、食塩、ごま油、ほうれん草、ごま油、ごま じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー439kcal 食塩1.3g	18水	昼食 鶏肉と小松菜のクリーム丼 玉ねぎとセロリのスープ パイナップル	米、鶏もも肉、こまつな、にんじん、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、米粉 たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン エネルギー414kcal 食塩1.2g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイナップル		午後おやつ きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
5木	昼食	ホットドッグ ポテトサラダ コンソメスープ ブロッコリー、一口ゼリー	ロールパン、フランクフルト、キャベツ、食塩、油、ケチャップ じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、こしょう エネルギー366kcal 食塩1.6g	19木	昼食 ひじきごはん 鶏のから揚げ 三糸湯 はるさめサラダ オレンジ	米、ひじき、ツナ水煮缶、鶏もも肉、油揚げ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 はるさめ、きゅうり、にんじん、鶏ささみ、酢、しょうゆ、ごま油 エネルギー589kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	パパロアいちご	いちご、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン、水		午後おやつ コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
6金	昼食	麦ごはん 魚介のグラタン 豆乳スープ 切干大根のごまネーズ パイナップル	米、押麦、水 えび、たら、たまねぎ、ブロッコリー、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パン粉、パセリ粉 はくさい、えのきたけ、油、水、豆乳、洋風だしの素、片栗粉 切り干しだいこん、こまつな、ハム、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー681kcal 食塩2.1g	20金	昼食 麦ごはん 大豆の五目煮 カルちゃん和風サラダ パイナップル	米、押麦、水 ゆで大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、昆布、ごぼう、人参、玉ねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、醤油 ツナ味付缶、しらす干し、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま エネルギー668kcal 食塩3.7g
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ お菓子	
7日土曜日			お 弁 当 の 日			
9月	昼食	麦ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 鉄分サラダ オレンジ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚肉、食塩、酒、片栗粉、油、チンゲンサイ、ごま油、しょうゆ、卵 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま エネルギー593kcal 食塩2.1g	21日土曜日	お 弁 当 の 日	
	午後おやつ	ぐりとぐらのカステラ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ	23月	昼食 麦ごはん 厚揚げ肉豆腐 大豆サラダ パイナップル	米、押麦、水 生揚げ、豚肉、ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお・昆布だし汁 ハム、大豆水煮缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、酢 エネルギー703cal 食塩1.7g
10火	昼食	黒糖パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ オレンジ	黒糖パン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩、パセリ粉 ブロッコリー、卵、マヨネーズ、食塩、鶏ささみ、しょうゆ エネルギー602kcal 食塩1.9g	24火	昼食 肉みそうどん さつま芋の天ぷら ブロッコリー、パイナップル	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉 さつまいも、水、小麦粉、卵、油 エネルギー608kcal 食塩1.4g
	午後おやつ	お菓子、牛乳			午後おやつ お菓子、牛乳	
11水	昼食	てりやき野菜丼 もずくみそ汁 パイナップル	米、鶏もも肉、砂糖、酒、食塩、片栗粉、油、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、油、しょうゆ、砂糖、みりん、おろししょうが、食塩、片栗粉、水、焼きのり もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 エネルギー674kcal 食塩1.9g	25水	昼食 カレーライス マカロニサラダ バナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、まいたけ、えだまめ スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム エネルギー444kcal 食塩1.6g
	午後おやつ	お菓子、チーズ			午後おやつ 粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
12木	昼食	麦ごはん さわらの塩焼き 白菜のすまし汁 いんげんのごま和え オレンジ	米、押麦、水 さわら、食塩 はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、にんじん いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー419kcal 食塩1.0g	26木	昼食 麦ごはん 蒸しそばの照りつけ ほうれん草の磯和え 卵のみそ汁 バナナ	米、押麦、水 そば、酒、みりん、しょうゆ、みりん、水、片栗粉 ほうれん草、にんじん、しょうゆ、ごま油、砂糖、にんにく、ごま、焼きのり たまねぎ、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、油揚げ エネルギー543kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	イチゴヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、いちごジャム		午後おやつ お菓子、チーズ	
13金	昼食	のり佃煮御飯 千草焼き 里芋とツナのサラダ すまし汁 バナナ	米、のり佃煮 卵、かに水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ にんじん、えのきたけ、かまぼこ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー485kcal 食塩2.1g	27金	昼食 麦ごはん 炒り豆腐 おくらとちくわの海苔あえ バナナ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚肉、小松菜、人参、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、和風だしの素、えだまめ オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 バナナ エネルギー519kcal 食塩1.4g
	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉		午後おやつ バナナヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、砂糖
14土	昼食	てりたま豚コマ混ぜご飯 小松菜の味噌汁 パイナップル	米、豚肉、ごぼう、ピーマン、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ごま 木綿豆腐、こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ エネルギー547kcal 食塩2.0g	28土	昼食 野菜そぼろ丼 小松菜のみそ汁 パイナップル	米、豚ひき肉、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ エネルギー564kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	お菓子			午後おやつ お菓子	
16月	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ ミニトマト、パイナップル	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー507kcal 食塩1.5g	30月	昼食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ コンソメスープ パイナップル	米、水 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも エネルギー559kcal 食塩1.5g
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ		午後おやつ マカロニのあべかわ、牛乳 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳

☆表記の一日の栄養量は3歳未満の乳児で計算しています。  
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。  
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。  
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

