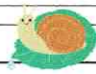
給食だより

2023年6月号

四條畷すみれ保育園

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 ＋ 幼児食の荒きざみになります。

名阪食品

日	曜日	献立名	ざいりょう				栄養素
		昼食 朝のおやつ 3時のおやつ	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩
1	木	玄米ご飯 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ じゃが芋とわかめのスープ バナナ（乳児）	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム缶 ブロッコリー,ホールコーン,人参 干わかめ,玉ねぎ バナナ	精白米,玄米 三温糖,キャノーラ油 マヨドレ じゃが芋	ケチャップ,塩 ,ウスターソース,コンソメ 塩 コンソメ,塩	574 kcal 22.8 g 16.9 g 3.6 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 鉄分たっぷりおにぎり・昆布	牛乳 ちりめん	人参,ひじき,とろべー	精白米,三温糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん	
2	金	玄米ご飯 チキン南蛮風 三度豆のおかか和え 豆腐の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 ナルト,花かつお 豆腐,味噌 棒チーズ	玉ねぎ 三度豆,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,玄米 米粉,キャノーラ油,上白糖,マヨドレ 三温糖 	ベーキングパウダー,酢 濃口醤油 だし汁	539 kcal 20.3 g 22.3 g 1 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 キウイ・アンパンマンせんべい・いりこ	牛乳 いりこ	キウイ		アンパンマンせんべい	
3	土	牛丼 キャベツの味噌汁 果物（りんご）	牛肉 味噌	玉ねぎ,人参,ねぎ キャベツ,チンゲン菜,玉ねぎ りんご	精白米,上白糖	料理酒,濃口醤油,みりん,だし汁 だし汁	418 kcal 10.5 g 19.5 g 0.9 g
		牛乳 おやつ(アレルゲンフリー)	牛乳				
5	月	玄米ご飯 梅干し カレイの照り焼き かみかみごぼうサラダ 小松菜とあげの味噌汁 チーズ（乳児）	カレイ うすあげ,味噌 棒チーズ 	梅干し 土しょうが ごぼう,いんげん,ひじき,人参 小松菜,玉ねぎ	精白米,玄米 三温糖,片栗粉 マヨドレ	濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁	490 kcal 20.4 g 15.3 g 1.8 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 もちもちコーンパン・レーズン	牛乳 調整豆乳	ホールコーン,レーズン	キャノーラ油	米粉ホットケーキミックス,塩	
6	火	玄米ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツの梅和え えのきのスープ バナナ（乳児）	豚肉,厚揚げ,味噌 花かつお	玉ねぎ,人参,三度豆 キャベツ,きゅうり,ホールコーン,梅干し 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ バナナ	精白米,玄米 キャノーラ油,三温糖,片栗粉 白ごま	料理酒,濃口醤油 コンソメ	559 kcal 22.5 g 20.4 g 2.5 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 ピザ風マフィン・いりこ	牛乳 ツナ・いりこ	パセリ	キャノーラ油,マヨドレ	米粉ホットケーキミックス,塩,ケチャップ	
7	水	玄米ご飯 鶏すき風煮 きゅうりの酢の物 玉ねぎとしめじの味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉,豆腐 竹輪 味噌 棒チーズ	玉ねぎ,人参,白菜,糸コンニャク きゅうり,干わかめ 玉ねぎ,しめじ,ねぎ	精白米,玄米 キャノーラ油,三温糖 三温糖 	濃口醤油,みりん,だし汁 薄口醤油,酢 だし汁	577 kcal 20 g 19.1 g 1.3 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 豆乳キャラメルポップコーン・レーズン	牛乳 調整豆乳	ポップコーンの豆,レーズン	キャノーラ油,上白糖	水	
8	木	ガパオライス ブロッコリーのナムル コンソメスープ バナナ（乳児）	豚ミンチ 	玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,太もやし,ホールコーン しめじ,玉ねぎ,人参,パセリ バナナ	精白米,三温糖,キャノーラ油 上白糖,ごま油	中華味,濃口醤油,ウスターソース 濃口醤油,酢 コンソメ,塩	579 kcal 23.4 g 18.2 g 2 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 鮭おにぎり・いりこ	牛乳 サケフレーク,いりこ		精白米,白ごま		
9	金	☆お誕生日会 あじさいご飯 鶏の唐揚げ 塩ゆで野菜 水玉サラダ コンソメスープ チーズ（乳児） オレンジ・ゼリー おたんじょうび おめでとう	鶏肉,豆腐 ロースハム(アレルゲンフリー) 棒チーズ	ゆかり,枝豆,人参 土しょうが,にんにく ブロッコリー きゅうり,ラディッシュ,ホールコーン 玉ねぎ,キャベツ,人参,パセリ オレンジ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	塩 ,濃口醤油 塩 濃口醤油,酢 コンソメ,塩 グレープゼリー	640 kcal 23.4 g 22.3 g 1.2 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 ケロケロパン・いりこ	牛乳 調整豆乳,いりこ	レーズン	上白糖,キャノーラ油,黒ごま	米粉ホットケーキミックス,粉末抹茶	
10	土	五目チャーハン 白菜の中華スープ 果物（りんご）	豚肉	ホールコーン,玉ねぎ,人参,きくらげ 白菜,玉ねぎ,きぬさや りんご	精白米 	塩 ,コショー ,濃口醤油 中華味,塩	302 kcal 12.4 g 7.4 g 0.9 g
		牛乳 おやつ(アレルゲンフリー)	牛乳				
12	月	玄米ご飯 梅干し 厚揚げとゴーヤの炒め物 カニカマ和え ビーフンスープ チーズ（乳児）	厚揚げ,豚肉 カニカマ 棒チーズ	梅干し ゴーヤ,玉ねぎ,人参,干しいたけ ブロッコリー,ホールコーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米,玄米 ごま油,三温糖,片栗粉 ごま油,,三温糖 ビーフン	中華味,濃口醤油,みりん 酢,濃口醤油 中華味,薄口醤油	554 kcal 18.6 g 17.4 g 1.6 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 さつまスティック・レーズン	牛乳		さつまいも,キャノーラ油,上白糖,黒ごま		
13	火	玄米ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のじゃこ和え 根菜たっぷり汁 バナナ（乳児）	鶏肉 ちりめん 竹輪 	小松菜,ホールコーン 大根,人参,ごぼう,干しいたけ,コンニャク バナナ	精白米,玄米 マーマレードジャム 三温糖	塩 ,コショー ,みりん,濃口醤油 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	502 kcal 25.1 g 17 g 1.3 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 高野豆腐プリッツ・いりこ	牛乳 高野豆腐・調整豆乳・いりこ		上白糖	バニラエッセンス	
14	水	納豆ご飯 赤魚の煮付け 切干大根の酢の物 具だくさん味噌汁 チーズ（乳児）	納豆,とりミンチ 赤魚 厚揚げ,味噌 棒チーズ	しょうが 千切大根,きゅうり,人参 小松菜,しめじ,玉ねぎ	精白米,三温糖 三温糖 三温糖,白ごま	濃口醤油 みりん,濃口醤油,料理酒,だし汁 薄口醤油,酢 だし汁	463 kcal 23.7 g 12.7 g 1.9 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 のり塩れんこんチップス・りんご	牛乳	レンコン,あおのり,りんご	キャノーラ油	塩	
15	木	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ バナナ（乳児）	豚肉 ツナ	土しょうが,キャベツ,玉ねぎ,人参,三度豆 ミックスベジタブル チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ バナナ	精白米,玄米 三温糖,キャノーラ油 じゃが芋,マヨドレ	濃口醤油,みりん 塩 中華味,薄口醤油	539 kcal 23.2 g 16.5 g 0.8 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 水ようかん・いりこ	牛乳 こしあん,いりこ	クールアガー		水,塩	
16	金	玄米ご飯 鶏の梅風味唐揚げ もやしのナムル かぼちゃの味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 味噌 棒チーズ	梅干し 太もやし,三度豆,きゅうり 南瓜,小松菜,ねぎ	精白米,玄米 片栗粉,キャノーラ油 ごま油,上白糖	塩 ,料理酒,濃口醤油 濃口醤油,酢 だし汁	478 kcal 17.5 g 18.9 g 1.5 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 フルーツポンチ・レーズン	牛乳	りんご,バナナ,パイン缶,レーズン		水	
17	土	焼肉ピラフ ほうれん草のスープ 果物（りんご）	牛肉 	ミックスベジタブル,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,ほうれん草 りんご	精白米,上白糖,キャノーラ油	塩 ,コショー ,濃口醤油 コンソメ ,塩	444 kcal 10.9 g 23 g 1.1 g
		牛乳 おやつ(アレルゲンフリー)	牛乳				
19	月	玄米ご飯 梅干し トマトマーボー 春雨の中華サラダ 中華スープ チーズ（乳児）	豆腐,豚ミンチ,味噌 棒チーズ	梅干し 土しょうが,トマト缶,玉ねぎ,人参,ねぎ きゅうり,人参 チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米,玄米 ごま油,片栗粉 春雨,上白糖,ごま油 片栗粉	みりん,中華味 濃口醤油,酢 中華味,薄口醤油	529 kcal 15.7 g 17.5 g 1.2 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 ちんすこう・レーズン	牛乳	レーズン	米粉ホットケーキミックス,上白糖,キャノーラ油		
20	火	玄米ご飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう けんちん汁 バナナ（乳児）	さわら,味噌 豆腐,竹輪	ごぼう,人参,きぬさや 大根,人参,ねぎ バナナ	精白米,玄米 三温糖 三温糖,白ごま,ごま油 片栗粉	薄口醤油,みりん,料理酒 濃口醤油,みりん 薄口醤油,塩,みりん,だし汁	552 kcal 23.3 g 14.1 g 3.1 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 青菜おにぎり・いりこ	牛乳 いりこ	菜めしの素	精白米		
21	水	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ（乳児） チーズ（乳児）	牛肉 棒チーズ 	玉ねぎ,しめじ,人参,トマト缶 キャベツ,人参,ホールコーン バナナ	精白米,キャノーラ油 マヨドレ 	ハヤシルウ,塩 塩	554 kcal 16.2 g 19.1 g 1.7 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 あじさいゼリー・昆布	牛乳	アップル100%ジュース,クールアガー,とろべー	上白糖	ぶどうゼリーの素,いちごゼリーの素	
22	木	玄米ご飯 豚肉とれんこんの炒め煮 三色酢の物 大根の味噌汁 バナナ（乳児）	豚肉 うすあげ,味噌	玉ねぎ,レンコン,ごぼう,人参,いんげん 太もやし,きゅうり,人参 大根,ねぎ バナナ	精白米,玄米 キャノーラ油,三温糖 上白糖,白ごま	料理酒,濃口醤油,みりん,だし汁 酢,薄口醤油 だし汁	569 kcal 20.4 g 15.7 g 1.5 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 きなこ蒸しパン・いりこ	牛乳 調整豆乳,きな粉,いりこ		キャノーラ油,上白糖	米粉ホットケーキミックス	
23	金	玄米ご飯 納豆かきあげ オクラのおかか和え ほうれん草の味噌汁 チーズ（乳児）	竹輪,納豆 花かつお 味噌 棒チーズ	玉ねぎ,ホールコーン オクラ人参,太もやし ほうれん草,玉ねぎ,干しいたけ	精白米,玄米 さつまいも,片栗粉,キャノーラ油 三温糖	塩,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	490 kcal 16.3 g 13 g 1.6 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 キウイ・ぽたぽた焼き・レーズン	牛乳	キウイ,レーズン		ぽたぽた焼き	
24	土	豚きのこ丼 小松菜の味噌汁 果物（オレンジ）	豚肉 うすあげ,味噌	人参,玉ねぎ,しめじ,ねぎ 小松菜,玉ねぎ オレンジ	精白米	だし汁,塩,濃口醤油,料理酒,みりん だし汁	329 kcal 15.5 g 9.3 g 1 g
		牛乳 おやつ(アレルゲンフリー)	牛乳				
26	月	玄米ご飯 梅干し 鶏肉の塩麹焼き フラワーサラダ 大根の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉,豆腐 味噌 棒チーズ	梅干し ブロッコリー,カリフラワー,人参,ホールコーン 大根,玉ねぎ,ねぎ	精白米,玄米 	料理酒,塩麹 青じそドレッシング だし汁	453 kcal 18.9 g 15.3 g 1.7 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 チヂミ・レーズン	牛乳	ホールコーン,人参,ニラ,レーズン	米粉,ごま油,上白糖	塩 ,水,濃口醤油,酢	
27	火	玄米ご飯 厚揚げの炒め物 もやしの酢の物 春雨スープ バナナ（乳児）	厚揚げ,豚ミンチ	玉ねぎ,赤パプリカ,三度豆 太もやし,干わかめ,きゅうり きくらげ,キャベツ,人参 バナナ	精白米,玄米 キャノーラ油 三温糖 春雨,白ごま	濃口醤油,みりん,中華味 酢,薄口醤油 コンソメ	719 kcal 29 g 19 g 2 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 骨太おにぎり・いりこ	牛乳 ちりめん,花かつお,いりこ	ひじき	精白米,白ごま	濃口醤油,みりん	
28	水	納豆ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの和風マヨ和え きのこの味噌汁 チーズ（乳児）	納豆,とりミンチ 豚肉 味噌 棒チーズ 	しょうが 玉ねぎ,赤パプリカ ブロッコリーホールコーン,細切昆布 えのき,しめじ,ねぎ	精白米,三温糖 三温糖,キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油 濃口醤油,みりん,塩 濃口醤油 だし汁	618 kcal 24 g 20.6 g 1.9 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 コーンフレークバー・オレンジ	牛乳	オレンジ	コーンフレーク,キャノーラ油	マシュマロ	
29	木	チキンカレー ぽりぽりサラダ ゆで卵 バナナ（乳児）	鶏肉 ちりめん 玉子	玉ねぎ,人参,グリンピース 千切り大根,きゅうり バナナ	精白米,じゃが芋,キャノーラ油 三温糖,ごま油,白ごま	カレールウ,塩,コショー 濃口醤油,酢	642 kcal 25.4 g 22.8 g 2.6 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 焼きビーフン・いりこ	牛乳 ツナ缶,竹輪,いりこ	玉ねぎ,小松菜,人参	ビーフン,上白糖,ごま油	中華味,濃口醤油	
30	金	玄米ご飯 鮭のノルウェー風 キャベツのごま和え さつまいもの味噌汁 チーズ（乳児）	サケ 味噌 棒チーズ	キャベツ,人参,小松菜 玉ねぎ,ねぎ	精白米,玄米 片栗粉,キャノーラ油,上白糖 三温糖,白ごま さつまいも	ケチャップ,ウスターソース 濃口醤油 だし汁	625 kcal 25.5 g 15.8 g 2.4 g
		牛乳	牛乳				
		牛乳 水無月・昆布	牛乳 小豆	とろべー	上新粉,片栗粉,上白糖		

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
☆マヨドレとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】です。クールアガーとは【海藻由来の寒天】です。
☆給食で初めて食べる食材がないように,あらかじめご自宅でお試しいただくようご協力お願い致します。

献立種類	1～2才				3～5才			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
平均栄養価	529kcal	20.2g	17.3g	1.8g	552kcal	20.2g	15.3g	2.0g