

献立表

2024/06月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	土	コーンスープ(白菜),ガーリックチャーハン,ナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
03	月	御飯,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),さばの塩焼き,豆腐チャンプルー,みかん	牛乳,スイートポテト
04	火	もずく丼,みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜),ほうれん草のおかか和え,りんご	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
05	水	混ぜ寿司(じゃこ),すまし汁(えのき),赤魚のごまみそ焼き,かぼちゃの甘煮,みかん	牛乳,キャロットホットケーキ
06	木	御飯,みそ汁(だいこん・厚揚げ),豚肉のなすみそ炒め,バイクド里芋(青のり),バナナ	牛乳,かぼちゃの天ぷら(卵・小麦)
07	金	御飯,みそ汁(えのき・わかめ),ほきのケチャップあえ,卵の花(人参・鶏ひき肉),カリカリきゅうり,パイン	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
08	土	キッズピビンバ(ごま),はるさめスープ(五目),バナナ	麦茶,菓子パン
10	月	ハリハリわかめ御飯,ポークビーンズ(汁椀),小松菜のツナあえ(キャベツ),ヤクルト	牛乳,米粉蒸しパン・黒糖
11	火	御飯,納豆みそ,みそ汁(もやし・にら),さけの塩焼き,クープイリチー(にんじん),バナナ	牛乳,お好み焼き
12	水	御飯,みそ汁(豆腐・なす),さばの竜田揚げ,おくら炒め,りんご	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
13	木	★お弁当会	牛乳,野菜チップ(じゃが・れんこん)
14	金	御飯,冬瓜とワカメのスープ,マーボーヘチマ,パンサンズ,オレンジ	牛乳,プリン,クラッカー
15	土	豆腐丼,ビーフンのスープ(おくら),バナナ	麦茶,菓子パン
17	月	きのこのハヤシライス(手作り),かぼちゃのスープ,ブロッコリーの玉ねぎドレッシング(コーン),パイン缶	牛乳,いなりずし
18	火	ご飯,豆腐みそ汁(こまつな・あげ),肉じゃが,納豆あえ(オクラ),バナナ	牛乳,ぜんざい
19	水	御飯,豆乳汁(野菜),きびなごのマリネ,バイクドじゃが,みかん	牛乳,大学芋(ごま)
20	木	御飯,みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ),揚げ豆腐の和風あんかけ,切干大根の旨煮,りんご	牛乳,わかめおにぎり(ごま)
21	金	☆慰霊の日,沖縄そば,ゴーヤーの梅肉和え,おやつ小魚(ごま),バナナ	牛乳,もずくジュシー
22	土	おくらスープ(豆腐),ドライカレーライス,バナナ	麦茶,菓子パン
24	月	御飯,みそ汁(もやし・わかめ),さばのみそ煮,ひじきとさつま芋の炒り煮,パイン缶	牛乳,米粉ドーナツ・おからバナナ
25	火	御飯,麩のすまし汁(えのき),鶏肉の照り焼き,ゴーヤーチャップル,オレンジ	牛乳,つぶつぶ人参ゼリー(寒天),せんべい
26	水	御飯,豆腐みそ汁(あげ),白身魚のキャロット焼き,パパイヤ炒め,みかん	牛乳,焼きいも
27	木	★誕生会,御飯,野菜スープ(キャベツ・コーン),ハンバーグ(トマトソース),ブロッコリーサラダ,メロン	牛乳,誕生ケーキ
28	金	御飯,すまし汁(豆腐・オクラ),豚肉のしょうが焼き(たまねぎ),キャベツのパンサラダ,ゆでブロッコリー,みかん	アイスクリーム,とんがりコーン
29	土	※職員研修(家庭保育協力依頼)	

	I単位 - kcal	たんぱく g	脂質 g	加納ム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	576	22.4	18.4	295	2.6	248	0.44	0.47	39	5.8	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	101	98	116	115	104	115	142	131	177	161	100
3才未満児	479	19	16	278	2.2	202	0.37	0.43	30	4.3	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	104	103	125	131	96	107	148	154	150	130	80

献 立 表

2024年6月

すてらこども園

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	離乳食【おやつ】
01(土)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンつぶし煮	硬粥 コーンスープ ささみ煮 玉ねぎ、ピーマン煮	ミルク粥
03(月)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥(しらす) かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥(しらす) みそ汁(南瓜、玉ねぎ) キャベツ、人参煮 豆腐煮	さつま芋マッシュ みかん
04(火)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、人参煮	硬粥 みそ汁(だいこん) ほうれん草、人参つぶし煮	みそ粥
05(水)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(えのき) 南瓜、玉ねぎ煮 白身魚煮	人参のお粥
06(木)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも、里芋ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃがいも、里芋つぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) じゃがいも、里芋煮	南瓜かゆ
07(金)	10倍粥 昆布だし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(大根) 胡瓜、人参煮	やさい粥
08(土)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 春雨スープ(チンゲン菜) ほうれん草、人参煮	ミルク粥
10(月)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 昆布だし汁 トマト、玉ねぎ煮 豚肉煮	青菜のお粥
11(火)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし) 玉ねぎ、人参煮	キャベツのお粥 バナナ
12(水)	10倍粥 かつおだし汁 オクラ、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) オクラ、にんじんつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) オクラ、にんじん煮	コーンのお粥
13(木)	★お弁当会			芋かゆ
14(金)	10倍粥 かつおだし汁 ヘチマ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ヘチマ、人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 冬瓜とワカメのスープ ヘチマ、人参煮 豆腐煮	野菜かゆ
15(土)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎ煮	全粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎ煮	硬粥 みそ汁(小松菜) 小松菜、玉ねぎ煮	ミルク粥
17(月)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、胡瓜つぶし煮	硬粥 南瓜のスープ ブロッコリー、胡瓜煮 牛肉煮	トマトのお粥
18(火)	10倍粥 昆布だし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) じゃが芋、人参煮	きな粉かゆ

献 立 表

2024年6月

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7～8【中期】	離乳食9～11【後期】	離乳食【おやつ】
19(水)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜つぶし煮	硬粥 豆乳汁（南瓜） 玉ねぎ、胡瓜煮 白身魚煮	さつま芋煮 みかん
20(木)	10倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参つぶし煮	硬粥 野菜スープ ブロッコリー、人参煮	トマトのお粥
21(金)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、ゴーヤ煮	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、ゴーヤつぶし煮	硬粥 そばだし汁（豚肉） じゃが芋、ゴーヤ煮	野菜がゆ バナナ
22(土)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 春雨スープ 玉ねぎ、人参煮	ミルク粥
24(月)	10倍粥 かつおだし汁 さつま芋、ひじきペースト	全粥 かつおだし汁 さつま芋、ひじきつぶし煮	硬粥 みそ汁（もやし） さつま芋、ひじき煮 白身魚煮	野菜かゆ
25(火)	10倍粥 かつおだし汁 ゴーヤー、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ゴーヤー、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（えのき） ゴーヤー、人参煮 鶏肉煮	ミルク粥
26(水)	10倍粥 かつおだし汁 パパイヤ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 パパイヤ、人参つぶし煮	硬粥 豆腐のみそ汁 パパイヤ、人参煮	さつま芋粥
27(木)	10倍粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 切干し大根、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（南瓜） 切干し大根、人参煮 豆腐煮	人参のおかゆ
28(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥（しらす） かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥（しらす） みそ汁（南瓜、玉ねぎ） キャベツ、人参煮 豚肉煮	さつま芋煮
29(土)	※職員研修（家庭保育協力依頼）			