社会福祉法人おひさま会　美園おひさま保育園
担当　中村　夏江

令和3年6月　　後期食

# 予　定　献　立　表

| 日 | 曜 | 献立名 昼食 | 献立名 おやつ | あか 体をつくる 血や肉になる | 黄 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 軟飯<br>ささみとブロッコリーの煮物<br>スティック野菜　大根のみそ汁<br>ヨーグルト　麦茶 | あじさいゼリー　麦茶 | ささみ　とうふ　むぎみそ<br>ヨーグルト　とうにゅう | こめ　かたくりこ<br>さつまいも　さとう | ブロッコリー　にんじん<br>だいこん　キャベツ<br>かんてん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：278kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：16.8g<br>脂質：2.9g | ｶﾙｼｳﾑ：147mg<br>食塩相当量：0.3g |
| 2 | 水 | 食パンスティック<br>ささ身とりんごの煮物　人参グラッセ<br>じゃがいもの煮物<br>キャベツのスープ　バナナ　麦茶 | 枝豆の軟飯　麦茶 | ささみ | しょくぱん　かたくりこ<br>さとう　じゃがいも　こめ | りんご　たまねぎ　にんじん<br>ブロッコリー　キャベツ<br>バナナ　えだまめ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：283kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g<br>脂質：2.5g | ｶﾙｼｳﾑ：59mg<br>食塩相当量：1.1g |
| 3 | 木 | 軟飯　麻婆豆腐<br>きゅうりと人参のスティック<br>コーンスープ　ヨーグルト　麦茶 | ツナと小松菜の軟飯　麦茶 | とうふ　とりひきにく<br>むぎみそ　ヨーグルト<br>まぐろ | こめ　かたくりこ　さとう | たまねぎ　なす　にんじん<br>きゅうり　コーン　こまつな | ｴﾈﾙｷﾞｰ：292kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.8g<br>脂質：5.5g | ｶﾙｼｳﾑ：121mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 4 | 金 | 軟飯　アスパラの肉団子煮<br>やさいのトマト煮<br>じゃが芋のスープ　バナナ　麦茶 | しらすと青のりの軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>むぎみそ　かまあげしらす | こめ　かたくりこ　さとう<br>じゃがいも | アスパラガス　にんじん<br>かぼちゃ　たまねぎ<br>トマト缶　バナナ　あおのり | ｴﾈﾙｷﾞｰ：293kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：10.8g<br>脂質：4.4g | ｶﾙｼｳﾑ：42mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 5 | 土 | 煮込みうどん　かぼちゃとコーンの煮物<br>かぶと豆腐のコロコロ煮<br>ヨーグルト　麦茶 | いちご蒸しパン　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>ヨーグルト　とうにゅう | うどん　かたくりこ<br>さとう　いちごジャム<br>こめこ | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　かぼちゃ<br>コーン　かぶ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：289kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.7g<br>脂質：6.4g | ｶﾙｼｳﾑ：133mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 7 | 月 | 軟飯　鮭のしょうゆ煮<br>納豆ときゅうりの和え物<br>かぼちゃと麸のみそ汁<br>りんごゼリー　麦茶 | 小松菜の軟飯　麦茶 | さけ　なっとう　むぎみそ | こめ　かたくりこ　さとう<br>やきふ | にんじん　きゅうり<br>かぼちゃ　りんごジュース<br>かんてん　こまつな | ｴﾈﾙｷﾞｰ：293kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g<br>脂質：3.3g | ｶﾙｼｳﾑ：55mg<br>食塩相当量：0.3g |
| 8 | 火 | 軟飯<br>肉団子とりんごの煮物　かぼちゃ添え<br>ブロッコリーの煮物　白菜と豆腐のみそ汁<br>バナナ　麦茶 | さつまいもの軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>むぎみそ | こめ　かたくりこ　さとう<br>さつまいも | りんご　かぼちゃ<br>ブロッコリー　にんじん<br>たまねぎ　はくさい　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：299kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g<br>脂質：4.1g | ｶﾙｼｳﾑ：54mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 9 | 水 | 野菜たっぷりうどん<br>肉団子のコーンクリーム煮<br>野菜の炒り豆腐煮　ヨーグルト　麦茶 | 豚ひき肉と人参の軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>ヨーグルト　ぶたひきにく | うどん　かたくりこ<br>さとう　こめ | たまねぎ　だいこん<br>にんじん　こまつな　コーン | ｴﾈﾙｷﾞｰ：284kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：14.4g<br>脂質：8.5g | ｶﾙｼｳﾑ：113mg<br>食塩相当量：1.1g |
| 10 | 木 | 中華丼風　かぶとツナの煮物<br>ワカメスープ<br>バナナ　麦茶 | さつまいもの軟飯　麦茶 | とりひきにく　まぐろ<br>とうふ | こめ　さとう　かたくりこ<br>さつまいも | はくさい　にんじん　かぶ<br>わかめ　たまねぎ　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：288kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.2g<br>脂質：3.9g | ｶﾙｼｳﾑ：55mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 11 | 金 | 軟飯　ささ身とりんごの煮物<br>ズッキーニとなすの煮物<br>キャベツと枝豆のスープ<br>ヨーグルト　麦茶 | バナナ蒸しパン　麦茶 | ささみ　ヨーグルト<br>とうにゅう | こめ　かたくりこ　さとう<br>こめこ　きび | りんご　たまねぎ　にんじん<br>なす　ズッキーニ　キャベツ<br>えだまめ　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：286kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：14.8g<br>脂質：2.9g | ｶﾙｼｳﾑ：101mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 12 | 土 | 軟飯　ささ身と人参の煮物<br>小松菜としらすの和え物<br>さつま汁　ヨーグルト　麦茶 | ブルーベリー蒸しパン　麦茶 | ささみ　かまあげしらす<br>とうふ　むぎみそ<br>ヨーグルト　とうにゅう | こめ　さとう　かたくりこ<br>さつまいも<br>ブルーベリージャム<br>こめこ | たまねぎ　にんじん<br>こまつな | ｴﾈﾙｷﾞｰ：287kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.8g<br>脂質：3.6g | ｶﾙｼｳﾑ：146mg<br>食塩相当量：0.4g |
| 14 | 月 | トマトの軟飯<br>白身魚のおろしあんかけ<br>じゃがいもの煮物<br>たっぷり野菜のみそ汁<br>ぶどうゼリー　麦茶 | 蒸しパンとバナナ添え<br>麦茶 | すけとうだら　とうふ<br>むぎみそ　とうにゅう | こめ　さとう　かたくりこ<br>じゃがいも　こめこ | トマト　だいこん　たまねぎ<br>にんじん　こまつな<br>ぶどうジュース　かんてん<br>バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：296kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.4g<br>脂質：1.7g | ｶﾙｼｳﾑ：65mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 15 | 火 | 軟飯<br>肉団子と野菜の煮物<br>きゅうりと人参のスティック<br>南瓜スープ　ヨーグルト　麦茶 | しらす軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>ヨーグルト　しらす | こめ　かたくりこ　さとう | キャベツ　にんじん<br>きゅうり　かぼちゃ<br>たまねぎ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：290kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.9g<br>脂質：4.8g | ｶﾙｼｳﾑ：118mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 16 | 水 | 食パンスティック<br>肉団子とブロッコリーの煮物<br>じゃがいもの煮物<br>チキンスープ<br>バナナ　麦茶 | にんじん軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうふ | しょくぱん　じゃがいも<br>かたくりこ　こめ | ブロッコリー　にんじん<br>キャベツ　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：293kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：13.1g<br>脂質：6.1g | ｶﾙｼｳﾑ：62mg<br>食塩相当量：0.8g |
| 17 | 木 | 軟飯　鶏肉と豆腐の煮物<br>小松菜の白和え<br>じゃが芋とたまねぎのみそ汁<br>ヨーグルト　麦茶 | 食パン　バナナ　麦茶 | とうふ　とりひきにく<br>むぎみそ　ヨーグルト | こめ　さとう　かたくりこ<br>じゃがいも　しょくぱん | にんじん　こまつな<br>たまねぎ　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：291kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.6g<br>脂質：5.8g | ｶﾙｼｳﾑ：121mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 18 | 金 | さつま芋の軟飯<br>ささ身の豆乳煮<br>キャベツの煮物<br>小松菜のスープ　オレンジ　麦茶 | かぼちゃの蒸しパン　麦茶 | ささみ　とうにゅう | こめ　さつまいも<br>かたくりこ　こめこ<br>さとう | ブロッコリー　キャベツ<br>アスパラガス　にんじん<br>こまつな　たまねぎ<br>オレンジ　かぼちゃ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：298kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.7g<br>脂質：1g | ｶﾙｼｳﾑ：90mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 19 | 土 | うどんミート<br>大根の煮物<br>青菜と豆腐のスープ<br>ヨーグルト　麦茶 | りんご蒸しパン　麦茶 | とりひきにく　まぐろ<br>とうふ　ヨーグルト<br>とうにゅう | うどん　さとう<br>かたくりこ<br>りんごジャム　こめこ | たまねぎ　にんじん<br>トマト缶　だいこん<br>こまつな | ｴﾈﾙｷﾞｰ：275kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：15.3g<br>脂質：6.2g | ｶﾙｼｳﾑ：157mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 21 | 月 | 軟飯　鮭と小松菜の煮物<br>さつま芋とリンゴの煮物<br>根菜のみそ汁<br>オレンジゼリー　麦茶 | 豆乳ゼリーきな粉添え　麦茶 | さけ　とりひきにく<br>むぎみそ　とうにゅう<br>きなこ | こめ　かたくりこ<br>さつまいも　さとう | こまつな　りんご<br>きゅうり　だいこん<br>にんじん　オレンジジュース<br>かんてん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：269kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：13.6g<br>脂質：4g | ｶﾙｼｳﾑ：60mg<br>食塩相当量：0.4g |
| 22 | 火 | 鶏ひき肉の軟飯<br>じゃが芋とほうれん草の豆乳煮<br>なすのトマト煮<br>大豆のスープ<br>オレンジ　麦茶 | さつまいもの軟飯 | とりひきにく　とうにゅう<br>むしだいず | こめ　じゃがいも<br>でんぷん　さとう<br>さつまいも | たまねぎ　ほうれんそう<br>なす　トマト缶　オレンジ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：300kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：9.9g<br>脂質：3.5g | ｶﾙｼｳﾑ：60mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 23 | 水 | トマトあんかけうどん<br>彩り野菜の和え物<br>わかめと豆腐のスープ<br>ヨーグルト　麦茶 | にんじん軟飯<br>バナナ　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>ヨーグルト | うどん　さとう<br>かたくりこ　こめ | たまねぎ　にんじん<br>トマト缶　キャベツ<br>こまつな　わかめ　バナナ | ｴﾈﾙｷﾞｰ：283kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.4g<br>脂質：5.1g | ｶﾙｼｳﾑ：130mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 24 | 木 | 小平夏野菜のトマトあんかけ丼<br>じゃが芋の煮物<br>大根と豆腐のスープ<br>ヨーグルト　麦茶 | みかん蒸しパン　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>ヨーグルト　とうにゅう | こめ　かたくりこ<br>じゃがいも　さとう<br>こむぎこ | にんじん　かぼちゃ<br>きゅうり　なす　トマト<br>あおのり　だいこん<br>みかんかん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：307kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.6g<br>脂質：5.9g | ｶﾙｼｳﾑ：117mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 25 | 金 | 軟飯<br>鶏団子と野菜のみそ煮<br>きゅうりのスティック<br>根菜のトマトスープ<br>ヨーグルト　麦茶 | 納豆と青のりの軟飯　麦茶 | とりひきにく　むぎみそ<br>ヨーグルト　なっとう | こめ　かたくりこ<br>じゃがいも　さとう | たまねぎ　えだまめ<br>にんじん　きゅうり<br>トマト缶　あおのり | ｴﾈﾙｷﾞｰ：289kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：12.2g<br>脂質：5.9g | ｶﾙｼｳﾑ：88mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 26 | 土 | あんかけうどん<br>かぼちゃの煮物　大根と豆腐のみそ汁<br>ヨーグルト　麦茶 | オレンジ蒸しパン　麦茶 | とりひきにく　とうふ<br>むぎみそ　ヨーグルト<br>とうにゅう | うどん　さとう<br>かたくりこ<br>マーマレード　こめこ | はくさい　にんじん<br>かぼちゃ　だいこん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：281kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.4g<br>脂質：5.4g | ｶﾙｼｳﾑ：127mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 28 | 月 | 軟飯　鮭ときゅうりの煮物<br>かぼちゃの煮物　野菜のスープ<br>りんごゼリー　麦茶 | じゃがいもの軟飯　麦茶 | さけ　とうふ | こめ　かたくりこ<br>じゃがいも | たまねぎ　きゅうり<br>かぼちゃ　だいこん<br>にんじん　こまつな<br>りんごジュース　かんてん | ｴﾈﾙｷﾞｰ：292kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.9g<br>脂質：2.1g | ｶﾙｼｳﾑ：51mg<br>食塩相当量：0.8g |
| 29 | 火 | 軟飯　鶏団子とかぶの豆乳シチュー<br>きゅうりとアスパラの煮物<br>にんじんスティック　ヨーグルト　麦茶 | 納豆の軟飯　麦茶 | とりひきにく　とうにゅう<br>ヨーグルト　なっとう | こめ　かたくりこ　さとう | かぶ　たまねぎ　にんじん<br>きゅうり　アスパラガス | ｴﾈﾙｷﾞｰ：296kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：11.4g<br>脂質：5.3g | ｶﾙｼｳﾑ：89mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 30 | 水 | 軟飯　たらのつみれと枝豆のあんかけ煮<br>人参スティック　トマトとかぶのスープ<br>バナナ　麦茶 | 豚ひき肉と野菜の軟飯　麦茶 | すり身　とうふ<br>ぶたひきにく | こめ　かたくりこ | たまねぎ　えだまめ<br>にんじん　トマト　かぶ<br>バナナ　こまつな | ｴﾈﾙｷﾞｰ：296kcal<br>ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g<br>脂質：3.7g | ｶﾙｼｳﾑ：60mg<br>食塩相当量：0.6g |

＊基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

Misono Ohisama Nursery school