



令和5年度 6月献立表



五村町立第4保育所

日付	献立名				主な食材とそのほたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未満児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのちようしをとのえるもの(みどり)	ちからやねつものとなるもの(きいろ)	1kcal	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	木		牛乳	ごはん	八宝菜 きゅうりともやしのごましょう油 わかめスープ パナナ 麦茶	★アジサイゼリー	牛乳 豚肉 なると 木綿豆腐	キャベツ たまねぎ ししいだけ だけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり もやし カットわかめ こねぎ パナナ みかん缶	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま オレンジゼリー ダイゼリー	421 264	14.6 10.8	8.9 6.1	1.0 1.1
2	金		牛乳	ごはん	ポークカレー 福神漬け ゆで卵 フレンチサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 卵 ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 きゅうり キャベツ オレンジ	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 せんべい	590 472	21.9 20.1	20.1 20.1	3.3 3.7
3	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
5	月		りんごジュース	ごはん	白身魚の煮つけ(未満児) さばの竜田揚げ(以上児) じゃがいもと野菜の炒り煮 かぶと油揚げのみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 ビスケット	みだら さば さやいんげん 油揚げ 牛乳	りんご 濃縮還元ジュース しょうが たまねぎ にんじん かぶ まこんぶ パナナ	精白米 上白糖 片栗粉 サラダ油 じゃがいも ビスケット	434 435	16.8 19.2	8.7 20.5	1.3 1.9
6	火		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜のナムル フチトマト 春雨スープ オレンジ 麦茶	★牛乳 ドーナツ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ベーコン 豆腐 卵	根菜ねぎ にんじん 生しいだけ いら しょうが にんにく こまつな たいずもやし トマト まこんぶ たまねぎ チンゲンツァイ オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま はるさめ 薄力粉 砂糖	573 452	20.6 18.5	22.1 22.3	1.7 1.8
7	水		牛乳	ごはん	油淋鶏 キャベツときゅうりとにんじんの漬つけ 五目汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	根菜ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま ごま油 煮パン	569 447	23.1 21.5	23.5 24.3	1.4 1.8
8	木		牛乳	ごはん	真たさくの厚焼き卵 栄養きんひら 大根と鮎とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん わかめ まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 三温糖 しらすたき 上白糖 ごま油 鮎世ふ せんべい	505 369	19.8 17.5	16.5 15.5	3.1 3.2
9	金		ヨーグルト	わかめごはん	肉じゃが ごぼうサラダ ほうれん草となめこと豆腐のみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 ★ツナサンド	ヨーグルト 豚肉 さやいんげん 木綿豆腐 牛乳 ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ほうれん草 なめこ まこんぶ パナナ	精白米 サラダ油 じゃがいも しらすたき 三温糖 ごま ロールパン	593 537	23.7 23.0	22.3 24.8	3.0 3.1
10	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
12	月	身体測定	牛乳	ごはん	手つくりチキンナゲット 切干大根の煮物 フチトマト じゃがいもと小松菜のみそ汁 パナナ 麦茶	のむヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 油揚げ のむヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが 切干だいこん にんじん トマト こまつな まこんぶ パナナ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも クラッカー	544 409	20.4 17.6	14.1 12.3	2.6 2.6
13	火	身体測定	オレンジジュース	ごはん	兵庫県内の南部焼 ひじきの煮物 フチトマト だいこんとなめこと豆腐のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 スティックパン	豚肉 油揚げ さやいんげん だいず 牛乳	わかジュース ひじき にんじん トマト だいこん なめこ こねぎ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 すりごま ごま サラダ油 上白糖 スティックパン	549 448	20.7 22.4	16.9 20.3	2.1 2.7
14	水	誕生会	牛乳	コーンピラフ	グラタン プロックリー 野菜わかめサラダ フチトマト 豆腐とコーンポタージュ メロン 麦茶	牛乳 お楽しみおやつ	牛乳 ウィナー グラタン ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース プロックリー きゅうり キャベツ わかめ トマト メロン	精白米 サラダ油 バター 三温糖	510 564	17.3 17.9	16.7 17.1	2.0 2.4
15	木	内科検診	牛乳	菜めし	鶏のかりん煮 春雨和え かぼちゃと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 鶏肉 ハム 卵	しょうが にんにく きゅうり にんじん かぼちゃ こねぎ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ごま 上白糖 はるさめ ごま油 カルシウムせんべい	526 392	22.5 20.8	15.6 14.4	2.1 2.4
16	金	避難消火訓練	ヨーグルト	ごはん	ヘルシーミートローフ 小松菜とコーンのソテー かぶとカブの葉のかきたま汁 オレンジ 麦茶	麦茶 ★こんぶおにぎり	ヨーグルト 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 卵 かつお節	たまねぎ こまつな コーン まこんぶ かぶ かぶ葉 オレンジ 焼きのり	精白米 片栗粉 サラダ油 片栗粉 ごま	486 323	18.6 13.8	12.5 10.0	1.4 1.4
17	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
19	月		牛乳	ごはん	酢豚 きゅうりの中華和え フチトマト 中華スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★オレンジホットケーキ	牛乳 豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん ししいだけ ピーマン きゅうり トマト もやし わかめ グレープフルーツ わかジュース	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス マーガリン はちみつ	571 448	20.6 18.7	16.9 15.9	1.7 2.0
20	火	英語あそび	牛乳	ごはん	兵庫県内の焼肉 小松菜とにんじんのお返し 油揚げと鮎とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ★焼きそば	牛乳 豚肉 油揚げ	りんご しょうが こまつな にんじん わかめ まこんぶ オレンジ キャベツ もやし たまねぎ ピーマン あおりのり	精白米 上白糖 ごま サラダ油 中華めん	549 417	23.0 21.8	19.8 19.4	2.2 2.6
21	水	プール開き	牛乳	にんじんごはん	ポークビーンズ いんげんとひじきのサラダ じゃが芋とねぎと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	★フルーツヨーグルト	牛乳 だいず 豚肉 ベーコン さやいんげん ハム 油揚げ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト缶 マッシュルーム きゅうり ひじき コーン 根菜ねぎ まこんぶ オレンジ パイン缶 みかん缶 グレープフルーツ	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	512 372	21.8 20.0	14.0 12.5	2.9 3.0
22	木		牛乳	ごはん	はんぺんフライ 高野豆腐のきめ煮 スティックきゅうり 油揚げとキャベツのみそ汁 パナナ 麦茶	麦茶 ★わかめうどん	牛乳 はんぺんフライ 凍り豆腐 さやいんげん 油揚げ ゆで卵 蒸しかまぼこ	しいたけ にんじん きゅうり キャベツ まこんぶ パナナ わかめ	精白米 サラダ油 こんにやく 上白糖 うどん	476 331	21.2 19.3	12.5 10.7	3.1 3.7
23	金		牛乳	ごはん	かじきのわり照り焼き 春雨の中華サラダ 豆腐とじゃがいもと小松菜のみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ハムクレーン	牛乳 かじき ハム 卵 木綿豆腐	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん こまつな まこんぶ オレンジ	精白米 上白糖 サラダ油 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも ハムクレーン	550 426	25.3 24.6	18.6 18.3	1.7 2.0
24	土		野菜ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
26	月		オレンジジュース	ごはん	豆腐のまきご揚げ かぼちゃの煮物 きゅうりの即席揚げ えのきと鮎とわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	牛乳 ★お好み焼き	木綿豆腐 鶏ひき肉 いたなご 卵 牛乳 豚肉 削り節	わかジュース にんじん かぼちゃ きゅうり しょうが えのきだけ わかめ まこんぶ パナナ キャベツ あおりのり	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 鮎世ふ 薄力粉 やまといち	561 467	19.8 21.4	18.7 23.1	2.2 2.6
27	火		牛乳	ごはん	鮭の塩焼き キャベツとハムのコールスローワンスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★チーズトースト	牛乳 さけ ハム ファンタンの皮 豚肉 なると チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ししいだけ もやし グレープフルーツ	精白米 オリブ油 サラダ油 ごま油 煮パン マーガリン	507 369	25.7 25.1	17.7 17.0	1.5 1.7
28	水		牛乳	ごはん	親子煮 キャベツときゅうりとツナのサラダ だいこんとえのきのみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 なると 凍り豆腐 卵 ツナ	たまねぎ にんじん ししいだけ こねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 三温糖 せんべい	505 365	21.9 20.1	16.7 15.8	2.0 2.3
29	木	巡回相談	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 粉ぶきいも スティックきゅうり フチトマト キャベツとさやえんどうのスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ★マカロニあべかわ風	牛乳 鶏肉 ハルマサンチーズ きな粉	オレンジマーマレード パセリ きゅうり トマト キャベツ さやえんどう にんじん グレープフルーツ	精白米 片栗粉 じゃがいも マカロニ 三温糖	454 305	22.5 20.9	11.3 9.1	1.1 1.3
30	金		ヨーグルト	あおりのりごはん	チーズ入りコロック じゃごサラダ チンゲンサイとくずし豆腐のスープ パナナ 麦茶	牛乳 黒糖がし	ヨーグルト 豚ひき肉 チーズ 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 牛乳	あおりのり にんじん たまねぎ わかめ キャベツ きゅうり チンゲンツァイ しょうが にんにく	精白米 ごまのり じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 三温糖 ごま油 片栗粉 黒糖がし	538 428	21.3 19.6	15.0 15.3	1.3 1.3

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がいろいろ、ご協力をお願いいたします。
 献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 482kcal(給与栄養目標量 475kcal)・脂質エネルギー比 26.0%・塩分 2.0g
 3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 387kcal(給与栄養目標量 585kcal)・脂質エネルギー比 25.7%・塩分 2.3g
 【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

○よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。○唾液がたくさん出ていると、いいことがたくさんあります。

○唾液の主な働きは、消化を促進する○食べ物の味を感じやすくする ○食事で出来た酸を中和し、溶け出した歯を修復する

○お口の中を清潔に保ち、細菌の繁殖を抑える ○粘膜を保護し、免疫力を維持する

ていない歯磨きを心がけましょう！

