



# 2023年6月 献立表 (乳児食)

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	養 色			栄養価				
					無 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	鉄
1 木	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	ばりんこ きなこもち	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ビーマン	504	21.8	21.8	311	2.3
2 金	牛乳 ハイハイ 野菜	パン コンソメスープ 鮭のパン粉焼き タルタルソース ブロッコリー 海の幸サラダ	牛乳 フルーツあんみつ	ルヴァン 揚げもち	パン パン粉 じゃが芋	鮭 卵 寒天 エビ わかめ 小豆 ツナ イカ 牛乳	パセリ レタス 胡瓜 ブロッコリー 人参 オクラ コーン 玉葱 バナナ ミカン パイン	469	21.2	20.2	231	1
3 土	お茶 ラムネ	スパゲティナーポリタン スープ オープンポテト	お茶 ばりんこ アスパラビス		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 しめじ 鮭 ビーマン コーン 人参 キャベツ パセリ					
5 月	牛乳 ソフト ゼンべい	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 メロン	牛乳 じゃこ 青のりポテト	ココア蒸しパン	米 押麦 ごま じゃが芋	鯖 豆腐 青のり ひじき 鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 いんげん 小松菜 メロン	493	20.9	19.6	315	3.4
6 火	牛乳 ハイハイ 野菜	わかめうどん そらまめ入りかき揚げ お浸し	お茶 中華風おこわ	メロンパン	うどん玉 小麦粉 さつま芋 米 ごま	わかめ かまぼこ そらまめ 豚肉	葉ねぎ 干しいたけ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜 人参	413	11.9	10.1	165	1.2
7 水	牛乳 ラムネ	カレーライス ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 お好み焼き	星たべよ アスパラビス	米 じゃが芋 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 青のり 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル キャベツ 葉ねぎ	509	16.3	17.5	232	2.3
8 木	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 鶏肉のスパイス焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鶏肉 大豆 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	パセリ 切り干し大根 人参 白菜 バナナ ミカン モモ パイン	473	21.4	18.2	309	1.5
9 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 茶巾ひしき ゴママヨネーズ和え	牛乳 きな粉バナナ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま スパゲティ	油揚げ 鶏肉 竹輪 ひじき 牛乳 きな粉	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ バナナ	423	16.9	14.7	265	2.2
10 土	お茶 ラムネ	中華丼ぶり スープ オレンジ	お茶 星たべよ ルヴァン		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 大根 ブロッコリー オレンジ					
12 月	牛乳 ソフト ゼンべい	おかかチャーハン 大豆サラダ もやしスープ バナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 さつま芋	かつお節 豚肉 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜 バナナ	528	18.6	20.7	245	1.7
13 火	牛乳 ハイハイ 野菜	玄米ご飯 八宝菜 レバーの甘辛煮 中華スープ	牛乳 ばりんこ 豆乳ココアプリン	ホットケーキ	米 玄米	豚肉 エビ イカ 牛乳 セラチン 豆腐 鶏肝臓 豆乳	白菜 たけのこ 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ 生姜 葉ねぎ 豆苗	418	22.1	13.3	253	3.4
14 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 鯖のカレムニエル 炒り豆腐 メロン	牛乳 じゃこ ふかし手	スノーボール	米 小麦粉 さつま芋	鯖 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 じゃこ	パセリ 人参 グリンピース 干しいたけ 小松菜 なす メロン	470	22.2	17.5	309	2.6
15 木	牛乳 ソフト ゼンべい	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 パイナップル	お茶 梅おかかおにぎり	星たべよ アスパラビス	スパゲティ 小麦粉 パター 米	牛肉 豚肉 鶏肝臓 かつお節	玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 人参 パイナップル 梅干し	486	16.6	12.4	122	1.8
16 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 おろしハンバーグ キャベツの桜えび和え クリームスープ	牛乳 抹茶蒸しパン	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 パン粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 桜えび 豆乳	玉葱 大根 大葉 レモン キャベツ えのき茸 人参 南瓜 小松菜	543	22.1	18.8	309	2.8
17 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き ルヴァン		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ					
19 月	牛乳 ソフト ゼンべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳 じゃこ ちんすこう	野菜チヂミ	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 じゃこ ツナ 豆腐 牛乳 わかめ	生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参	542	21.1	23.6	280	1.7
20 火	牛乳 ハイハイ 野菜	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらびもち粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン オレンジ	500	14.4	14.5	235	2.3
21 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 鯉の南蛮酢 かぼちゃサラダ	牛乳 フレンチトースト	バナナ	米 パン	鯉 わかめ 厚揚げ 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 南瓜 胡瓜 えのき茸	519	22.1	18.4	287	1.5
22 木	牛乳 ソフト ゼンべい	肉うどん さつま芋天ぷら きゅうりとイカの酢みそ和え	お茶 じゃこビー おにぎり	ばりんこ きなこもち	うどん玉 米 さつま芋 小麦粉	牛肉 かまぼこ イカ しらす	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 ビーマン 人参	435	17.5	9.2	160	1.6
23 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 レンコン入り鶏団子 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 りんごマフィン	星たべよ アスパラビス	米 こんにやく 小麦粉	鶏肉 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豆腐	レンコン 大葉 にんじん インゲン 生姜 小松菜 玉葱 リンゴ	524	20	19.5	284	2.1
24 土	お茶 ラムネ	チキンピラフ スープ ウインナー	お茶 ばりんこ アスパラビス		米	鶏肉 ウインナー	玉葱 ビーマン コーン 人参 白菜 パセリ					
26 月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 豆腐入り松風焼き 中華風和え物 すまし汁 バナナ	牛乳 じゃこ マッシュマロ フレーク	きな粉蒸しパン	米 ごま 春雨 マッシュマロ パン粉 ヨーグルク バター	鶏肉 豆腐 湯葉 竹輪 わかめ 牛乳 じゃこ	玉葱 人参 葉ねぎ 胡瓜 大根 バナナ	509	20.1	18.2	289	2.1
27 火	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 豚肉とビーマンの炒め物 お浸し	牛乳 豆乳/バナナ パンケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	ビーマン たけのこ 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜 南瓜 バナナ ほうれん草 葉ねぎ	453	18.7	13.7	261	1.8
28 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 パイナップル 鯖の塩こうじ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ	スコーン	米	鯖 厚揚げ 牛乳	人参 小松菜 えのき茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル ごぼう	429	19.1	15.2	301	2.1
29 木	牛乳 ソフト ゼンべい	玄米ご飯 わかめスープ キャベツ入りマーボ豆腐 レンコンサラダ	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	ばりんこ きなこもち	米 玄米 ごま 米粉 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 わかめ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 れんこん ビーマン 豆苗	484	15.7	19.9	273	1.6
30 金	牛乳 ハイハイ 野菜	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 きな粉ホイップ	星たべよ アスパラビス	米 パン マカロニ	鶏肉 きな粉 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 青梗菜 大根 オレンジ	497	16.3	17.6	246	1.5

今月は虫歯予防デーとして、6月4日からの1週間、『歯と口の健康週間』があります。  
給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、  
唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。  
おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

