

6月 予定献立表 (乳アレルギー対応食)

マヨネーズ、ハム、ベーコン、ソーセージは乳不使用のものを使用しています

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	方や体温になるもの
1月	鮭の竜田揚げ 大根のツナごま和え・ブロッコリー ごはん・すまし汁	麦茶 フルーチェ(→ゼリー) ビスケット(→せんべい)	487 kcal 20 g 15 g	623 kcal 26 g 19 g	鮭 ツナ・ヨーグルト	ごま 米・重曹・ビスケット(ビスケットマリー)	生姜 大根・胡瓜・ブロッコリー・みかん缶 しめじ
2火	肉じゃが風 しらすの和え物・黄桃缶 ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) パンケーキ (→バター除去)	558 kcal 23 g 20 g	714 kcal 29 g 26 g	豚肉・牛乳 わかめ・しらす	じゃがいも ホットケーキミックス・バター 米	玉葱・人参・グリーンピース 胡瓜・カリフラワー・黄桃缶・パン缶 玉葱・茄子
3水	和風ツナパスタ キャベツのごまサラダ・チーズ(→ゼリー) スープ(コンソメ→鶏ガラ)	麦茶 鮭おにぎり	487 kcal 20 g 14 g	623 kcal 26 g 18 g	ツナ チーズ・鮭	スパゲッティ コーン・ごま・米	玉葱・しめじ・にんにく キャベツ・胡瓜 人参・えのき
4木	中華丼 マカロニサラダ・オレンジ スープ	牛乳(→麦茶) たこ焼き風ポテト	400 kcal 16 g 8 g	512 kcal 20 g 10 g	豚肉・牛乳 青のり わかめ	米・ごま油 マカロニ・じゃがいも コーン	玉葱・しめじ・白菜・椎茸 胡瓜・人参・オレンジ
5金	鶏肉のオーロラソース(→チーズ除去) ブロッコリーサラダ・人参の甘煮 わかめごはん・スープ(コンソメ→鶏ガラ)	牛乳(→麦茶) きな粉トースト (→きな粉おにぎり)	517 kcal 22 g 21 g	662 kcal 28 g 27 g	鶏肉・チーズ・牛乳 きな粉 わかめ	コーン・食パン・マーガリン 米	ブロッコリー・カリフラワー・人参 白菜・玉葱
6土	肉団子の甘酢あん(→ポークチャップ) ナムル ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) パームクーヘン (→せんべい)	453 kcal 24 g 19 g	580 kcal 31 g 24 g	鶏肉・大豆・乳・牛乳 パームクーヘン 油揚げ・わかめ	パン粉・小麦粉 ごま油・パームクーヘン(卵) 米	玉葱・しめじ 小松菜・人参・もやし
7日	アジの生姜焼き れんこんサラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) ゼリー せんべい	430 kcal 19 g 11 g	550 kcal 24 g 14 g	アジ・牛乳	コーン・ごま・ゼリー 米・麩・せんべい(星食べよ)	生姜 れんこん・キャベツ・人参・胡瓜・ミニトマト 玉葱
8月	カレーライス(→肉じゃが風) コールスローサラダ みかん缶	麦茶 フルーチェ(→ゼリー) ウエハース(→せんべい)	504 kcal 16 g 15 g	645 kcal 20 g 19 g	豚肉 フルーチェ・牛乳	米・じゃがいも・カレールウ コーン ウエハース	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 みかん缶
9火	鶏肉と大根の煮付け もやしサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) バナナココアケーキ (→牛乳除去)	422 kcal 18 g 14 g	540 kcal 23 g 18 g	鶏肉・竹輪・牛乳 純ココア・牛乳 わかめ	コーン・ゼリー・ホットケーキミックス 米	大根・人参・長ねぎ もやし・胡瓜・バナナ 玉葱
10水	ハンバーグ(→豚肉の生姜焼き) スパゲッティサラダ 食パン(→ごはん)・ポトフ(コンソメ→鶏ガラ)	麦茶 わかめおにぎり	406 kcal 15 g 14 g	520 kcal 19 g 18 g	牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・乳 ハム・わかめ ウインナー	小麦粉・パン粉 スパゲッティ・米 食パン	玉葱 人参・胡瓜 白菜・玉葱・人参
11木	メンチカツ(→豚肉の照り焼き) 竹輪と胡瓜の磯和え・人参の甘煮 ごはん・スープ(コンソメ→鶏ガラ)	牛乳(→麦茶) たい焼き	507 kcal 16 g 11 g	649 kcal 20 g 14 g	乳・牛肉・鶏肉・大豆・牛乳 竹輪・海苔・大豆・小豆 わかめ	小麦・パン粉 小麦・コーン	玉葱 もやし・胡瓜・人参
12金	鶏肉の混ぜごはん わかめサラダ・オレンジ すまし汁	牛乳(→麦茶) チーズ(→ゼリー) ビスケット(→せんべい)	467 kcal 19 g 14 g	598 kcal 24 g 18 g	鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ・チーズ	米 コーン 星曹・ビスケット(ビスケットマリー)	椎茸・人参・長ねぎ もやし・オレンジ 玉葱
13土	さばの味噌煮 蒸し鶏のさっぱり和え・ミニトマト ごはん・すまし汁	牛乳(→麦茶) 青のりポテトフライ	469 kcal 21 g 25 g	600 kcal 27 g 32 g	さば・牛乳 鶏肉・青のり	ごま・じゃがいも 米	生姜 黄パプリカ・ほうれん草・ミニトマト えのき・小松菜
14日	厚揚げのそぼろあんかけ キャベツサラダ・チーズ(→ゼリー) ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) ココアサンド (→わかめおにぎり)	434 kcal 20 g 20 g	556 kcal 26 g 26 g	豚肉・厚揚げ・牛乳 チーズ・牛乳・純ココア	コーン・ごま・食パン 米・麩	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・胡瓜 人参
15月	わかめうどん 鶏の照り焼き・野菜の塩昆布和え バナナ	麦茶 しらすおにぎり	458 kcal 22 g 10 g	586 kcal 28 g 13 g	わかめ 鶏肉・塩昆布・しらす・鰹節	うどん ごま油・米	長ねぎ・人参 胡瓜・キャベツ バナナ
16火	ポークビーンズ(→コンソメ除去) ビーフンソテー・ミニゼリー ごはん・スープ	牛乳(→麦茶) りんごヨーグルト (→ヨーグルト・バター除去)	456 kcal 19 g 16 g	584 kcal 24 g 20 g	豚肉・大豆・牛乳 ヨーグルト	じゃがいも ビーフン・コーン・ごま・ゼリー・ホットケーキミックス・バター	玉葱・人参・トマト缶 椎茸・りんご 大根・しめじ
17水	クリームシチュー(→具だくさんスープ) ほうれん草ときのこのソテー・パン缶 ロールパン(→ごはん)	麦茶 五平餅	480 kcal 18 g 15 g	614 kcal 23 g 19 g	鶏肉・牛乳 ベーコン	じゃがいも・シチュールウ コーン・米 ロールパン	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ほうれん草・もやし・しめじ・パン缶
18木	アジの塩焼き もやしとコーンのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) せんべい ゼリー	441 kcal 15 g 10 g	564 kcal 19 g 13 g	アジ・牛乳	コーン・せんべい(星食べよ) 米・ゼリー	生姜 もやし・胡瓜 かぼちゃ・玉葱
19土	サワラのネギみそ焼き 野菜の中華和え・みかん缶 ごはん・すまし汁	牛乳(→麦茶) マカロニポリタン (→コンソメ除去)	383 kcal 17 g 16 g	490 kcal 22 g 20 g	サワラ・牛乳 わかめ・ソーセージ	ごま油・ごま・マカロニ 米	長ねぎ キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶・玉葱・ピーマン 大根・えのき
20日	豆腐ハンバーグ(→ポークチャップ) さつまいもサラダ・チーズ(→ゼリー) ごはん・スープ(コンソメ→鶏ガラ)	牛乳(→麦茶) シュガー揚げパン (→きな粉おにぎり)	460 kcal 18 g 19 g	589 kcal 23 g 24 g	豆腐・鶏肉・豚肉・卵・乳・大豆・牛乳 チーズ	パン粉・小麦 さつまいも・ロールパン 米	玉葱 胡瓜 玉葱・人参
21月	挽肉と春雨の炒め ハムサラダ・ミニゼリー ごはん・スープ	牛乳(→麦茶) 青のりラスク	446 kcal 19 g 14 g	571 kcal 24 g 18 g	鶏肉・牛乳 ハム・青のり	春雨・ごま油 ごま油・ごま・ゼリー・麩 米・コーン	玉葱・人参 もやし・胡瓜・人参 しめじ
22火	五目あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮・りんご スープ	麦茶 塩昆布おにぎり	418 kcal 16 g 6 g	535 kcal 20 g 8 g	豚肉 塩昆布 わかめ	焼きそば麺・コーン 米・ごま油 麩	玉葱・人参・白菜・椎茸 かぼちゃ・りんご
23水	カエルごはん 鶏の唐揚げ・キャベツと竹輪のマヨ和え みそ汁	牛乳(→麦茶) あじさいゼリー せんべい	404 kcal 15 g 18 g	517 kcal 19 g 23 g	わかめ・海苔・牛乳 鶏肉・竹輪・寒天	米 せんべい(星食べよ)	グリーンピース 生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・りんご・ジュース 茄子・長ねぎ
24木	肉豆腐 インゲンとツナサラダ ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) プリン(→ゼリー) ウエハース(→せんべい)	493 kcal 19 g 15 g	631 kcal 24 g 19 g	豚肉・豆腐・牛乳 ツナ	ごま・プリン 米・ウエハース	長ねぎ・しめじ・白菜 いんげん・人参 玉葱・なめこ
25土	鮭ときのこのバター焼き(→バター除去) ひじきのおかかサラダ・きんぴらレンコン ごはん・みそ汁	牛乳(→麦茶) マカロニきな粉	490 kcal 23 g 15 g	627 kcal 29 g 19 g	鮭・牛乳 ひじき・鰹節・きな粉	バター コーン・ごま・ごま油・マカロニ 米・麩	えのき・しめじ 胡瓜・人参・れんこん もやし
26日	ホイコーロー 大根とのりのサラダ・ミニトマト ごはん・スープ	牛乳(→麦茶) 焼きビーフン	478 kcal 23 g 14 g	612 kcal 29 g 18 g	豚肉・牛乳 海苔・豚肉 豆腐	ビーフン 米	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 大根・人参・胡瓜・ミニトマト・玉葱・キャベツ 長ねぎ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実際	460kcal	19g	15g	219mg	2.2mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実際	198 μg	0.26mg	0.30mg	21mg	1.2 g

3~5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実際	589kcal	24g	19g	280mg	2.8mg
3~5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	225 μg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実際	253 μg	0.33mg	0.38mg	27mg	1.5 g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますのでお確かめ下さい