

令和5年度前期予定献立一覧表（6月分）B（若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区）

日	未満児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみえのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
2 金		ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 人参	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	バター サラダ油
3 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油
5 月	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 人参	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
6 火	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和えのきことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	鶏手羽中 まぐる油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素・片栗粉 黒砂糖	ごま油
7 水	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油
8 木	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカ缶・白桃缶	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油 マヨネーズ
9 金	パン	レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ビーマン	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・小麦粉・醤油 砂糖・スープの素 かりんとう	ピーナッツ サラダ油
10 土		肉みそうどん パナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 パナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
12 月	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセチス	人参 オクラ	玉葱 生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
13 火		レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 人参	玉葱 グリンピース 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマト・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター
14 水	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ソース かりんとう	すりごま
15 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・パン粉・ウスターソース ケチャップ・スープの素・ビスケット	バター
誕生 16 金		小松菜とツナの混ぜごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	牛乳	牛乳 固形ヨーグルト	まぐる油漬 鶏肉	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布 固形ヨーグルト	小松菜 人参	生姜・キャベツ・胡瓜 スイトコン・えのき茸 玉葱・葱・人参	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	白ごま サラダ油
17 土	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油
19 月	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ビーマン パパリカ(赤) <small>パパリカ(黄)・人参ジュース</small>	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ホトケキヌ	サラダ油
20 火	ごはん	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみえのきと人参のみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜・えのき茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油
21 水	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 人参	米・ケチャップ・カレー粉・酢 醤油	サラダ油
22 木	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和えのきことわかめの中華風スープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	鶏手羽中 まぐる油漬 黄粉	牛乳 干若布	小松菜 人参	えのき茸 なめこ	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・スープの素・片栗粉 黒砂糖	ごま油
23 金	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリンピース キャベツ	ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油
24 土		肉みそうどん パナナ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 パナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油
26 月	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱・葱・バナナ ミカ缶・白桃缶	米・みりん・酒・砂糖 醤油	サラダ油 マヨネーズ
27 火	ごはん	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセチス	人参 オクラ	玉葱 生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油
28 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 *キャロットちゃん	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ビーマン パパリカ(赤) <small>パパリカ(黄)・人参ジュース</small>	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ホトケキヌ	サラダ油
29 木	パン	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	ロールパン・パン粉・ウスターソース ケチャップ・スープの素・ビスケット	バター
30 金	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	牛乳	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	生姜・胡瓜・玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油・ソース かりんとう	すりごま

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	390	18.6	16.4	271	2.2	1.7	432	0.26	0.42	25
3歳未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	488	20.3	17.6	311	2	1.6	383	0.27	0.47	21

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、副食のみの栄養価です。