令和4年　6月分　３歳未満児献立表　1歳児 田無ひまわり保育園 1ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1／水	あわごはん 大根えのき味噌汁 ひよこ豆のポークビーンズ キャベツわかめのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／ひよこまめ(ゆで)／豚ひき肉／カットわかめ	だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／ズッキーニ／玉葱／キャベツ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.2 g
2／木	きびごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつまいもの甘酒煮 きゅうり甘酢あえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／塩こうじ／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃが芋	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ	はくさい／ねぎ／にんじん／きゅうり／りんご	おかかおにぎり じゃがいも青のり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 2.8 g 食塩相当量 0.5 g
3／金	マーボー丼 春雨とキャベツのスープ アスパラかぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくり粉／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／黒砂糖／塩せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／キャベツ／あさつき／西洋かぼちゃ／アスパラガス	黒糖くずもち 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.1 g
4／土	ごはん ゆかりふりかけ 大根人参の味噌汁 鶏ひき肉の甘辛煮 ピーマンしりしり 粉ふきいも	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／豆乳マーガリン／さつまいも／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉	しそ葉／梅びしお／だいこん／にんじん／ねぎ／青ピーマン／さやいんげん	さつま芋メープルいんげんおかかあえ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
6／月	人参ごはん さつまいも味噌汁 メカジキ竜田揚げ焼き キャベツ塩こうじあえ	水稲穀粒(精白米)／あわ(精白粒)／さつまいも／あわみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／塩こうじ／米粉／甜菜	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／豆乳／かつお加工品(かつお節)	にんじん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／しょうが／キャベツ／だいこん／梅びしお	米粉と抹茶のケーキ 大根梅あえ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.1 g
7／火	キーマカレーライス 豆腐とわかめのスープ 切干大根サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／豆乳マヨネーズ／甜菜糖	豚ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース／ねぎ／アスパラガス／切干しだいこん／みかんｼﾞｭｰｽ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 0.7 g
8／水	ひえごはん えのき佃煮 大根青菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／ひえみそ／こめみそ／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／さつ	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／こんぶ	えのきたけ／だいこん／こまつな／ねぎ／キャベツ／玉葱／にんじん	さつま芋シュガー焼き おかかおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.8 g
9／木	きびごはん 白菜人参の味噌汁 鶏ひき肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 小松菜ナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／なたね油/じゃがいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／	はくさい／ねぎ／にんじん／あさつき／西洋かぼちゃ／こまつな	金時豆のおこわ じゃこせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 1.1 g
10／金	かつおそぼろ丼 かぶ青梗菜の味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／こめこぱん	かつお(春獲り)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおのり／	しょうが／かぶ／チンゲンツァイ／ねぎ／にんじん／いちごジャム	米粉パンジャムサンド じゃがいも人参煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 1.1 g
11／土	ごはん のり佃煮 豆腐と野菜の味噌汁 肉じゃが チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／じゃがいも／なたね油	焼きのり／木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／きな粉(大豆)	ねぎ／はくさい／にんじん／玉葱／チンゲンツァイ／かぶ／かぶ(葉)	きなこおはぎ かぶしょうゆ漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 1.2 g
13／月	豚そぼろ丼 かぼちゃ味噌汁 きゅうりのナムル	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／米大豆みそ／米粉	豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／挽きわり納豆	玉葱／ねぎ／西洋かぼちゃ／にんじん／こまつな／きゅうり／りょくとうもやし／あさつき／りんご	ごはんお好み焼き りんご煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 0.9 g
14／火	あわごはん 春雨と豆苗のスープ さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 ピーマン豚ひき肉炒め	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／純はるさめ／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／甘酒／こめしょうゆ／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／さわら／豚ひき肉	トウミョウ／にんじん／西洋かぼちゃ／青ピーマン／さやいんげん	ふかしいも いんげんゆで	ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.0 g
15／水	わかめごはん 白菜と青菜の味噌汁 ぎせい豆腐 さつま芋オレンジ煮	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／こめみそ／きびみそ／なたね油／甜菜糖／こめしょうゆ／さつまいも/じゃがいも	カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／豆乳／	はくさい／ねぎ／チンゲンツァイ／あさつき／にんじん／温州蜜柑ｽﾄﾚｰﾄﾞｼﾞｭｰｽ	人参おかかのおにぎり じゃがいも青のり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.0 g
16／木	ひえごはん ゆかりふりかけ 切干し大根人参の味噌汁 鮭の照り焼き じゃが芋コーン	ひえ／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃが芋／豆乳マーガリン／こめこぱん／メープルシロッ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／こんぶ	しそ葉／梅びしお／切干しだいこん／にんじん／あさつき／しょうが／かぼちゃ	米粉パンメープル かぼちゃ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 0.8 g
17／金	チキンカレーライス 豆腐とわかめのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／甜菜糖／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース／ねぎ／りんご／きゅうり／りんごｼﾞｭｰｽ)／ぶどうジュース	あじさいゼリー 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g
			月平均栄養価	エネルギー 444 kcal 脂質 9.6 g		タンパク質 18.4 g 食塩相当量 1.1 g

令和4年　6月分　３歳未満児献立表　1歳児 田無ひまわり保育園 2ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
18／土	ごはん おかかのふりかけ かぶ人参の味噌汁 鶏ひき肉の甘辛煮 ピーマンしりしり 粉ふきいも	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／豆乳マーガリン／さつまいも／メープルシロップ	かつお加工品(削り節)／あおのり／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉	かぶ／にんじん／ねぎ／青ピーマン／さやいんげん	さつま芋メープル いんげんおかかあえ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
20／月	マーボー丼 切り干し大根のスープ アスパラかぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／塩せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豆乳／きな粉(大豆)	にら／ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／切干しだいこん／キャベツ／あさつき／西洋かぼちゃ／アスパラガス	豆乳くずもち 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal たんぱく質 17.0 g 脂　質 9.0 g 食塩相当量 1.2 g
21／火	きびごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き さつまいもの甘酒煮 かぶときゅうりの甘酢あえ	きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／塩こうじ／さつまいも／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／豚ひき肉	はくさい／ねぎ／にんじん／かぶ／きゅうり／玉葱／えだまめ	マカロニミートソース じゃがいも青のり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal たんぱく質 21.1 g 脂　質 6.5 g 食塩相当量 0.9 g
22／水	あわごはん 大根えのき味噌汁 金時豆のポークビーンズ キャベツわかめのナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／カットわかめ／刻み昆布	だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／玉葱／キャベツ	人参と刻み昆布のおにぎり さつまいもゆで	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 13.8 g 食塩相当量 1.0 g
23／木	ひえごはん キャベツ青菜の味噌汁 メカジキ青のり揚げ焼き 新ごぼう人参みそ煮 おくらおかかあえ	ひえ(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／じゃがいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／あおのり／	キャベツ／玉葱／チンゲンツァイ／しょうが／ごぼう／にんじん／オクラ	たこ焼きポテト にんじん煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal たんぱく質 20.0 g 脂　質 9.1 g 食塩相当量 1.0 g
24／金	人参ツナの炊き込みご飯 春雨スープ チキン南蛮風 かぼちゃ揚げ焼き	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／米粉／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳	にんじん／あさつき／キャベツ／玉葱／レモン(果汁、生)／西洋かぼちゃ	米粉の焼きドーナッツ 果物(メロン)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
25／土	わかめごはん 豆腐と野菜の味噌汁 肉じゃが チンゲン菜おかかあえ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖	カットわかめ／木綿豆腐／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／きな粉(大豆)	ねぎ／はくさい／にんじん／玉葱／チンゲンツァイ／かぶ／かぶ(葉)	きなこおはぎ かぶしょうゆ漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal たんぱく質 13.0 g 脂　質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
27／月	かぼちゃのカレーライス 豆腐とわかめのスープ 切干大根サラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／豆乳マヨネーズ／甜菜糖	豚ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／かつお加工品(削り節)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんじんジュース(缶詰)／ねぎ／アスパラガス／切干しだいこん／みかんｼﾞｭｰｽ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 18.1 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g
28／火	ひえごはん えのき佃煮 大根青菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも	ひえ(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／ひえみそ／こめみそ／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン／さつ	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／こんぶ	えのきたけ／だいこん／こまつな／ねぎ／キャベツ／玉葱／にんじん	さつま芋シュガー焼き おかかおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 6.4 g 食塩相当量 0.8 g
29／水	きびごはん 白菜人参の味噌汁 鶏ひき肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 小松菜ナムル	きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／なたね油／塩こうじ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉	はくさい／ねぎ／にんじん／あさつき／西洋かぼちゃ／こまつな／だいこん	焼きおにぎり 大根塩麹漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 6.9 g 食塩相当量 1.0 g
30／木	かつおそぼろ丼 かぶ青梗菜の味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 人参しりしり	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／こめこぱん/じゃがいも	かつお(春獲り)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおのり／	しょうが／かぶ／チンゲンツァイ／ねぎ／にんじん／いちごジャム	米粉パンジャムサンド じゃがいも青のり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g

※　おやつに毎食みそ汁を出します。

※　食材の仕入れにより献立の変更があります。

6月　旬の食材

・じゃがいも　・グリーンアスパラガス　・ピーマン
・ズッキーニ　・キャベツ　・枝豆　・おくら
・かぼちゃ　・たまねぎ　さやいんげん
・　かつお　・カジキマグロ　・さわら
・梅　・メロン