

天竜厚生会

令和5年(2023年)6月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	木	お茶,かえり煮干し	ご飯,中華肉じゃが,豆腐の味噌汁(わかめ、油揚げ、葱),オレンジ1/4	牛乳,ポップコーン(塩)	
2	金	お茶,プレーンヨーグルト	じゃこご飯,キャベツと胡瓜の胡麻味噌和え,トマト,わかめのすまし汁(なると)	牛乳,沖縄くずもち	
3	土	お茶,オレンジ1/4	ハヤシライス,インディアンサラダ	牛乳,高野豆腐のラスク	
4	日				
5	月	アシドミルク	ご飯,鶏の梅焼き,アスパラのソテー,麩の味噌汁(キャベツ、わかめ)	牛乳,レーズン蒸しパン	
6	火	お茶,かえり煮干し	ご飯,豆腐入り松風焼き,野菜のおひたし,かまぼこのすまし汁,オレンジ1/4	お茶,フルーツヨーグルト	
7	水	お茶,プレーンヨーグルト	バターロール,鶏肉と大豆のトマト煮(玉葱、人参),オニオンスープ	お茶,いなり寿司	
8	木	お茶,ブルー	スパニッシュライス,ポテトのチーズ焼き,レタスのスープ	牛乳,白桃パイ	
9	金	お茶,バナナ	十穀飯,しらす入り厚焼き卵,野菜の胡麻和え(付け合わせ),生揚げの味噌汁(わかめ、玉葱、えのき、葱)	牛乳,カレートースト	
10	土	お茶,6Pチーズ	豚丼,胡瓜とトマトの酢の物,春雨スープ	牛乳,マカロニ安倍川	
11	日				
12	月	お茶,ブルー	肉みそうどん,和風サラダ,にらたまスープ	お茶,おやき	
13	火	お茶,6Pチーズ	ご飯,若鶏の照り焼き,胡瓜のひたひた,庄内麩の味噌汁(玉葱、わかめ、葱)	牛乳,にんじんケーキ	
14	水	お茶,6Pチーズ	ご飯,鯖の塩焼き,ひじきの炒め煮,豆腐の味噌汁(しめじ、葱),メロン1/16	お茶,あじさいゼリー	
15	木	牛乳,バナナ	ビビンバ丼(ピーマン),じゃが芋の中華和え,わかめスープ	お茶,ベイクドチーズケーキ	
16	金	お茶,かえり煮干し	ご飯,若鶏の照り焼き,胡瓜のひたひた,庄内麩の味噌汁(玉葱、わかめ、葱)	牛乳,フレンチトースト	
17	土	お茶,オレンジ1/4	メキシカンライス,キャベツとパインのサラダ,野菜スープ(人参、しめじ、チンゲン菜、葱)	お茶,チーズ蒸しパン	
18	日				
19	月	お茶,クラッカー	ご飯,豚の生姜焼き,キャベツとツナの昆布和え,玉葱の味噌汁(わかめ、しめじ、葱),メロン1/16	アシドミルク,煮干しのごまがらめ	
20	火	お茶,チーズ	梅しそご飯,高野豆腐の揚げ煮,じゃが芋の味噌汁(玉葱、葱),オレンジ1/4	お茶,わらび餅(黒蜜きなこ)	
21	水	お茶,ふかしじゃが芋	麦ご飯,鰹のマヨパン焼き,ハムともやしのナムル,トマト,わかめの味噌汁(えのき、玉葱、葱)	お茶,冷やしきつねうどん	
22	木	お茶,プレーンヨーグルト	スパゲティトマトソース,ツナサラダ,野菜のミルクスープ	牛乳,チェルシートースト	
23	金	お茶,キウイフルーツ	バターロール,魚のカレーあんかけ,キャベツのスープ(えのき、しめじ)	お茶,冷やしミルクしるこ	
24	土	牛乳,バナナ	コーンご飯(コーンわかめご飯),肉じゃが,かき卵汁	牛乳,グリッシーニ	
25	日				
26	月	お茶,キウイフルーツ	そばろ丼,春雨の酢の物,キャベツの味噌汁	牛乳,みたらしじゃがもち	
27	火	お茶,胡瓜	ご飯,親子煮,えのきとわかめのすまし汁(光),パイナップル1/24	お茶,ヨーグルトゼリー	
28	水	お茶,チーズ	バターロール,生鮭のムニエル,人参のグラッセ,こふき芋,トマトスープ	お茶,焼きおにぎり(葱味噌)	
29	木	お茶,ブルー	ご飯,麻婆豆腐,華風スープ(人参、なると、たけのこ、干椎茸、葱)	お茶,五平餅	
30	金	お茶,ブルー	ご飯,野菜メンチカツ,トマト,スティック胡瓜,もやしの味噌汁	お茶,とうもろこし	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g
3才未満児	1日平均	422	18.5	14.1	230	2.8	159	0.26	0.31	28	2.0	651	5.2
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2
3才以上児	1日平均	474	20.1	15.7	192	2.6	164	0.30	0.31	24	2.4	699	5.5
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6