

6月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年6月幼児食



『パパ・カレー』 株式会社ほるぷ社

「今日のカレーはパパが作る」と
リズムカルに作る「カレー」は本当
に美味しそうです！パパ・カレーの
隠し味は、最後に入れるバナナです。
今年も絵本と一緒に楽しめます。



	1 水	2 木	3 金	4 土
昼食	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(切干・玉葱) バナナ お茶	塩ラーメン カラフルスティック チーズ キウイ お茶	ロールパン ウインナーとキャベツの卵焼き 切干大根サラダ コーンやさいスープ もも缶 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 即席漬け 具だくさん汁 フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 マカロコきな粉	牛乳 クリームパン	お茶 五平餅	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	580	507	557	502
蛋白質(g)	26.7	21.8	20.4	21.5
脂質(g)	14.7	21.3	18.9	16.9
食塩相当量(g)	1.3	1.5	2.1	1.1

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
昼食	ふりかけご飯 さつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ パン お茶	コッパン 焼きそば ポテトサラダ シンデレラスープ バナナ 牛乳	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ メロン お茶	カレーうどん バイクドじゃが 金時豆煮 キウイ お茶	鮭ちらし寿司 南瓜の煮物 パプリカソテー すまし汁(小松菜・麩) オレンジ お茶	親子丼 もやしのごま和え 押し麦入りスープ りんご お茶
おやつ	牛乳 カルシウムラスク	お茶 コーンおにぎり	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 りんごマフィン	豆乳 杏仁豆腐・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	530	576	506	591	581	553
蛋白質(g)	18.3	18.4	17.8	20.2	20.1	21.0
脂質(g)	15.7	19.7	15.8	24.3	15.0	15.7
食塩相当量(g)	2.5	1.6	1.4	1.8	1.5	1.5

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
昼食	ゆかりご飯 ごぼう入りつくね焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・えのき) メロン お茶	レーズンパン カレイのカレーマヨ焼き れんこんサラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け チーズ すまし汁(青梗菜・麩) キウイ お茶	冷やし中華 ぶどう豆 ゆでとうもろこし パン お茶	ご飯 アジフライ 鶏ささみの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	スパゲティナポリタン きゅうりとコーンのツナサラダ レタススープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	お茶 あじさいゼリー・ウエハース	牛乳 メロンパン	豆乳 きなこのおはぎ	牛乳 じゃが芋のおやき	豆乳 お菓子
エネルギー(kcal)	578	510	599	547	555	550
蛋白質(g)	23.8	17.5	22.7	24.0	25.5	18.8
脂質(g)	13.7	21.5	19.4	13.4	14.0	19.4
食塩相当量(g)	2.2	1.6	1.7	1.8	1.8	1.9

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(切干・ほうれん草) キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ご飯 ポークチャップ パンサラダ 押し麦入りスープ オレンジ お茶	しょうゆラーメン ごぼうサラダ トマト メロン 乳飲料	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) パン お茶	わかめごはん お好み風卵焼き ツナサラダ 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ガーリックラスク	お茶 いなり寿司	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	537	598	573	501	601	559
蛋白質(g)	23.8	25.7	19.3	21.6	20.1	21.9
脂質(g)	17.2	22.0	15.8	16.3	21.5	20.9
食塩相当量(g)	1.8	2.1	1.0	1.3	1.6	1.9

	27 月	28 火	29 水	30 木
昼食	ご飯 太刀魚の煮つけ 豚肉チャンプルー みそ汁(玉葱・もやし) パン お茶	黒糖ロール ガリバナチキン 人参しりしり やさいスープ バナナ 牛乳	パパカレー ゆでとうもろこし かみかみサラダ オレンジ お茶	スパゲティミートソース ゆで卵 ジャーマンポテト キウイ お茶
おやつ	豆乳 シューアイス・小魚チップ	お茶 ごはんピザ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ドーナツ
エネルギー(kcal)	619	502	626	542
蛋白質(g)	22.7	22.0	17.7	24.3
脂質(g)	25.6	13.1	20.0	18.8
食塩相当量(g)	1.9	2.6	1.7	1.5

★郷土料理で全国制覇★



『人参しりしり』・・・沖縄県

千切りの人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは千切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが、毎回子どもたちにも人気です。人参に含まれるビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



6月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年6月幼児食

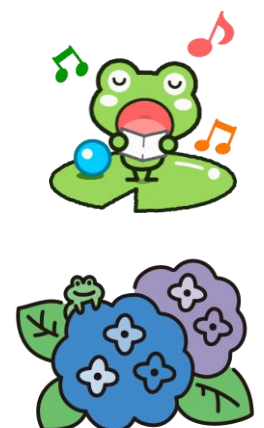
	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) りんご お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	432	404	451
蛋白質(g)	16.2	14.7	11.7
脂質(g)	12.6	13.0	9.1
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.5

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) りんご お茶	ご飯 南部焼き 南瓜のチーズ焼き みそ汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 スペイン風オムレツ 筑前煮 みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	475	390	403	442	455
蛋白質(g)	17.5	10.6	18.3	18.2	19.2
脂質(g)	14.5	10.2	9.8	9.7	11.8
食塩相当量(g)	1.6	1.1	1.7	2.2	1.7

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	ご飯 チキンカツ ごぼうサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(大根) バナナ お茶	ご飯 豚の味噌マヨネーズ焼き アスパラとベーコンのソテー すまし汁(麩・わかめ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	443	495	392	459	464
蛋白質(g)	15.3	15.7	16.6	13.1	16.4
脂質(g)	14.3	18.4	9.1	17.2	15.1
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.6	0.6	1.0

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(なめこ・わかめ) りんご お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(ごぼう・椎茸) ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のお浸し すまし汁(そうめん) バナナ お茶	ご飯 白身魚のフライ ポテトサラダ みそ汁(わかめ) オレンジ お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え バナナ お茶
エネルギー(kcal)	472	415	412	407	387
蛋白質(g)	15.4	17.8	13.6	14.2	11.4
脂質(g)	17.1	6.4	10.4	9.7	5.3
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.2	1.5	1.1

	27	28	29	30
	月	火	水	木
夕食	ご飯 八宝菜(えび) れんこんの煮物 かきたま汁 バナナ お茶	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(なす) ヨーグルト お茶	ゆかりご飯 揚げだし豆腐 キャベツ土佐和え すまし汁(麩) りんご お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き 野菜ソテー 南瓜スープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	400	390	366	413
蛋白質(g)	17.7	16.4	12.3	13.6
脂質(g)	6.7	7.1	8.9	8.7
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.8	1.0





6月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年6月乳児食

『パパ・カレー』 株式会社ほるぷ社

「今日のカレーはパパが作る」と
リズムカルに作る「カレー」は本当
に美味しそうです！パパ・カレーの
隠し味は、最後に入れるバナナです。
今年も絵本と一緒に楽しめます。



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝食 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(切干・玉葱) バナナ お茶	塩ラーメン カラフルスティック チーズ キウイ お茶	ロールパン ウインナーとキャベツの卵焼き 切干大根サラダ コーンやさいスープ もも缶 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 即席漬け 具だくさん汁 フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 クリームパン	お茶 五平餅	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	466	430	490	431
蛋白質(g)	20.9	16.7	16.9	20.8
脂質(g)	12.7	16.4	17.4	18.1
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.7	1.3

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝食 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	ふりかけご飯 さつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ パン お茶	コッペパン 焼きそば ポテトサラダ シンデレラスープ バナナ 牛乳	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ メロン お茶	カレーうどん バイクドジャガ 金時豆煮 キウイ お茶	鮭ちらし寿司 南瓜の煮物 パプリカソテー すまし汁(小松菜・麩) オレンジ お茶	親子丼 もやしのごま和え 押し麦入りスープ りんご お茶
おやつ	牛乳 カルシウムラスク	お茶 コーンおにぎり	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 りんごマフィン	豆乳 杏仁豆腐・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	439	475	422	491	457	450
蛋白質(g)	14.8	14.9	14.3	16.4	15.8	16.6
脂質(g)	13.7	16.3	14.9	19.5	12.4	13.5
食塩相当量(g)	2.1	1.3	1.1	1.5	1.2	1.3

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 ごぼう入りつくね焼き 春雨サラダ みそ汁(なす・えのき) メロン お茶	レーズンパン カレーのカレーマヨ焼き れんこんサラダ マカロニスープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け チーズ すまし汁(青梗菜・麩) キウイ お茶	冷やし中華 ぶどう豆 ゆでとうもろこし パン お茶	ご飯 アジフライ 鶏ささみの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	スパゲティナポリタン きゅうりとコーンのツナサラダ レタススープ オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 もちもちチーズパン	お茶 あじさいゼリー・ウエハース	牛乳 メロンパン	豆乳 きなこのおはぎ	牛乳 じゃが芋のおやき	豆乳 お菓子
エネルギー(kcal)	483	448	472	449	431	489
蛋白質(g)	19.2	14.2	18.1	18.8	18.6	15.6
脂質(g)	13.3	18.6	15.7	10.4	11.3	17.7
食塩相当量(g)	1.8	1.3	1.4	1.4	1.5	1.5

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(切干・ほうれん草) キウイ お茶	ロールパン 鶏肉のバジルパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳	ご飯 ポークチャップ パンサラダ 押し麦入りスープ オレンジ お茶	しょうゆラーメン ごぼうサラダ トマト メロン 乳飲料	ご飯 さばの竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜・舞茸) パン お茶	わかめごはん お好み風卵焼き ツナサラダ 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ガーリックラスク	お茶 いなり寿司	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	414	498	490	447	490	443
蛋白質(g)	18.7	21.8	15.7	18.3	16.1	17.3
脂質(g)	13.7	18.8	15.2	14.2	17.5	17.3
食塩相当量(g)	1.4	1.8	0.8	1.1	1.1	1.6

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 甘辛せんべい
昼食	ご飯 太刀魚の煮つけ 豚肉チャンプルー みそ汁(玉葱・もやし) パン お茶	黒糖ロール ガリバタチキン 人参しりしり やさいスープ バナナ 牛乳	パパカレー ゆでとうもろこし かみかみサラダ オレンジ お茶	スパゲティミートソース ゆで卵 ジャーマンポテト キウイ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・小魚チップ	お茶 ごはんピザ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ドーナツ
エネルギー(kcal)	481	424	503	465
蛋白質(g)	18.3	17.8	14.0	19.9
脂質(g)	18.0	11.0	16.5	16.2
食塩相当量(g)	2.3	1.9	1.4	1.3

★郷土料理で全国制覇★



『人参しりしり』・・・沖縄県

千切りの人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは千切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが、毎回子どもたちに人気です。人参に含まれるビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



6月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年6月乳児食

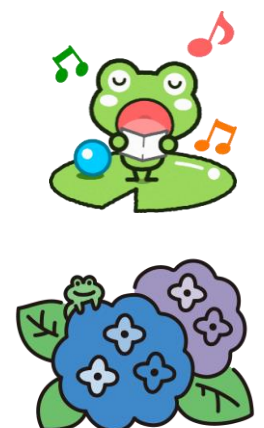
	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) りんご お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き ほうれん草のごまあえ 赤だし(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	318	296	345
蛋白質(g)	12.5	11.3	8.9
脂質(g)	10.0	10.3	7.2
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.2

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ソテー みそ汁(もやし) ヨーグルト お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(白菜) りんご お茶	ご飯 南部焼き 南瓜のチーズ焼き みそ汁(えのき) オレンジ お茶	ご飯 スペイン風オムレツ 筑前煮 みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き バンサンスウ みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	365	285	298	326	337
蛋白質(g)	14.1	8.0	14.4	14.1	14.9
脂質(g)	11.7	8.1	7.9	7.7	9.4
食塩相当量(g)	1.3	0.9	1.6	1.8	1.3

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	オムライス コールスローサラダ レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	ご飯 チキンカツ ごぼうサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(大根) バナナ お茶	ご飯 豚の味噌マヨネーズ焼き アスパラとベーコンのソテー すまし汁(麩・わかめ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	337	368	286	340	344
蛋白質(g)	12.3	12.1	12.8	10.0	12.6
脂質(g)	11.4	14.6	7.2	13.7	12.0
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.3	0.5	0.8

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋サラダ みそ汁(なめこ・わかめ) りんご お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 切干大根煮 みそ汁(ごぼう・椎茸) ヨーグルト お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のお浸し すまし汁(そうめん) バナナ お茶	ご飯 白身魚のフライ ポテトサラダ みそ汁(わかめ) オレンジ お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え バナナ お茶
エネルギー(kcal)	350	304	302	299	282
蛋白質(g)	11.8	13.7	10.4	10.8	8.6
脂質(g)	13.6	5.0	8.2	7.7	4.1
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.0	1.2	0.9

	27	28	29	30
	月	火	水	木
夕食	ご飯 八宝菜(えび) れんこんの煮物 かきたま汁 バナナ お茶	ご飯 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(なす) ヨーグルト お茶	ゆかりご飯 揚げだし豆腐 キャベツ土佐和え すまし汁(麩) りんご お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き 野菜ソテー 南瓜スープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	293	284	274	315
蛋白質(g)	13.6	12.6	9.4	10.4
脂質(g)	5.3	5.6	7.1	6.9
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.4	0.8





6月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年6月離乳食

『パパ・カレー』
株式会社ほるぷ社

「今日のカレーはパパが作る」と
リズムカルに作る「カレー」は本当
に美味しそうです！パパ・カレーの
隠し味は、最後に入れるバナナです。
今年も絵本と一緒に楽しめます。



	1 水	2 木	3 金	4 土
朝食 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのだし煮 納豆和え みそ汁(切干・玉葱) バナナ お茶	にゅうめん カラフルスティック煮 バナナヨーグルト お茶	食パン キャベツの卵とじ 大根煮 やさいスープ りんご お茶	お粥 鮭の煮付け 煮浸し 具だくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 ゆかり粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	263	307	219	195
蛋白質(g)	12.7	11.0	7.6	8.0
脂質(g)	4.9	4.8	6.3	3.8
食塩相当量(g)	0.8	0.7	0.8	1.0

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝食 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 バナナ	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜入りつみれ きゅうり煮 中華風スープ りんご お茶	食パン じゃが煮 トマトヨーグルト シンデレラスープ バナナ お茶	お粥 野菜と豆腐の煮込み 人参スティック 中華スープ バナナ お茶	五目うどん コロコロポテト なすのやわらか煮 りんご お茶	鮭粥 南瓜の煮物 野菜の煮浸し すまし汁(小松菜・麩) りんご お茶	そぼろあんかけ粥 さつま芋のりんご和え 押し麦入りスープ お茶
おやつ	お茶 きなこパン	お茶 のり粥	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 りんごマフィン	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	202	236	231	263	251	216
蛋白質(g)	6.5	8.4	6.6	9.2	10.6	6.6
脂質(g)	2.3	5.2	4.9	2.5	7.8	2.4
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.6	1.1	0.9	0.7

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 やさい入りつくね さつま芋もスティック みそ汁(なす) りんご お茶	食パン カレーの洋風煮 人参ときゅうり煮 マカロニスープ りんご お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティックきゅうり バナナ すまし汁(青梗菜・麩) お茶	にゅうめん 豆腐煮 蒸し南瓜 りんご お茶	お粥 タラの煮付け 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	スパゲティトマトソース きゅうり煮 レタススープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 りんごゼリー・せんべい	お茶 ジャムサンド	お茶 きなこ粥	お茶 スティックじゃが芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	270	209	240	315	174	279
蛋白質(g)	8.0	7.8	9.5	11.8	9.2	9.7
脂質(g)	4.2	7.1	3.3	6.0	1.2	4.0
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.8	0.5	1.2	0.9

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭のだし煮 花やさいと人参の煮物 みそ汁(切干・ほうれん草) バナナ お茶	食パン 鶏つくね きゅうりスティック キャベツのスープ バナナ お茶	お粥 ケチャップ煮 煮浸し さつま芋のスープ りんご お茶	にゅうめん 人参の甘煮 トマト りんごヨーグルト お茶	お粥 タラの煮付け 根菜煮 みそ汁(小松菜) りんご お茶	わかめ粥 卵とじ きゅうりとレタスの煮浸し 具だくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 ジャムトースト	お茶 磯粥	お茶 南瓜茶巾	お茶 きなこサンド	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	270	195	233	277	241	237
蛋白質(g)	10.0	9.8	8.3	10.2	7.3	8.6
脂質(g)	4.7	3.4	4.5	4.9	6.5	7.9
食塩相当量(g)	1.3	0.9	0.7	0.8	1.1	1.0

	27 月	28 火	29 水	30 木
朝食 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 せんべい
昼食	お粥 カレーの煮つけ チャンプル風 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	食パン チキンバーグ 人参スティックおかか和え やさいスープ バナナ お茶	お粥 洋風肉じゃが きゅうり煮 りんご お茶	スパゲティミートソース(離乳) ゆで卵 粉ふき芋 バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・人参チップ	お茶 野菜粥	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 蒸しパン
エネルギー(kcal)	265	202	189	277
蛋白質(g)	8.2	10.0	4.9	11.1
脂質(g)	9.3	3.2	2.2	6.1
食塩相当量(g)	1.9	1.1	0.3	0.8

★郷土料理で全国制覇★



『人参しりしり』・・・沖縄県

干切りの人参とツナ、卵を使用し、醤油で味付けした沖縄の郷土料理です。しりしりというのは干切りという意味の沖縄方言です。専用のスライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。園では、卵アレルギーの子も同じメニューが食べられるよう卵は入れずに作っていますが、毎回子どもたちに人気です。人参に含まれるビタミンAは、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を高める働きがあります。



6月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年6月離乳食

	1	2	3
	水	木	金
夕食	お粥 鶏肉だんごの照り焼き マッシュ南瓜 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 カレーの味噌煮 ほうれん草のあえ物 赤だし(麩) りんご お茶	お粥 肉じゃが スパゲティサラダ(離乳) みそ汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	153	159	237
蛋白質(g)	7.8	5.8	7.5
脂質(g)	1.9	5.1	3.0
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.3

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 野菜煮 みそ汁(人参) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 カレーの甘味噌焼き なすのやわらか煮 すまし汁(白菜) りんご お茶	お粥 野菜と鮭のだし煮 蒸し南瓜 みそ汁(えのき) りんご お茶	お粥 オムレツ風 そばろ人参 みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 鶏肉のだし煮 きゅうり煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	173	148	159	191	177
蛋白質(g)	7.6	4.5	7.6	6.9	8.2
脂質(g)	4.4	4.7	3.6	3.8	3.6
食塩相当量(g)	0.9	0.7	1.0	1.1	1.1

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	洋風おじや キャベツのやわらか煮 レタスとじゃが芋のスープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉そぼろ煮 ブロッコリー煮 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 鮭の照り煮 人参の甘煮 みそけんちん汁 りんご お茶	お粥 カレーの塩煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁(大根) バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌煮 アスパラの煮浸し すまし汁(麩) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	114	147	160	170	184
蛋白質(g)	3.5	8.6	6.9	6.5	6.7
脂質(g)	1.5	2.4	3.7	6.4	3.3
食塩相当量(g)	0.6	0.4	0.9	0.3	0.6

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 チキンバーグ さつま芋茶巾 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 タラのだし煮 大根煮 みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐のグラタン風(離乳) 白菜のお浸し すまし汁(そうめん) バナナ お茶	お粥 白身魚煮 じゃが煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 ミルク煮 きゅうり煮 バナナ お茶
エネルギー(kcal)	169	148	180	128	134
蛋白質(g)	9.0	7.8	7.7	6.3	6.2
脂質(g)	2.2	1.8	4.7	0.8	1.6
食塩相当量(g)	0.9	1.1	0.8	0.7	0.4

	27	28	29	30
	月	火	水	木
夕食	お粥 中華煮 れんこんもち かきたま汁 バナナ お茶	お粥 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリー煮 みそ汁(なす) ヨーグルト(離乳) お茶	ゆかり粥 豆腐のおろし煮 キャベツ土佐煮 すまし汁(麩) りんご お茶	お粥 鮭の煮付け 野菜煮 南瓜スープ ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	170	141	131	195
蛋白質(g)	6.2	7.7	4.9	6.2
脂質(g)	3.1	2.4	1.9	3.1
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.0	0.7

