



# 6月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年6月幼児食

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でおばんざいを楽しみたいと思います。「おばんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよ味わっていただきたいです。

### ★今月の絵本献立★ 『パパ・カレー』 ほるぶ社出版



既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つけながら楽しく食べてくれました。今年の父の日は18日ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
昼食	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 りんご お茶	ご飯 さばの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ガーリック青のりラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	474	587	561
蛋白質(g)	19.2	20.5	18.6
脂質(g)	12.5	21.2	14.9
食塩相当量(g)	1.3	1.8	1.1

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) オレンジ お茶	ロールパン キャベツとチーズの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ パン 牛乳	カレーうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ キウイ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	ご飯 ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) メロン お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 五平餅	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 じゃがバター	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	549	567	528	496	530	579
蛋白質(g)	23.5	25.5	19.5	18.3	24.0	21.6
脂質(g)	15.1	20.9	23.1	13.1	13.8	19.0
食塩相当量(g)	1.6	1.9	2.4	1.2	1.6	1.8

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食	マーボーなす丼 ごぼうと枝豆のサラダ チーズ 中華スープ もも缶 お茶	焼きそばパン ポテトサラダ トマト 野菜スープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉の磯辺焼き おぐらの梅和え みそ汁(素麺・えのき) キウイ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 手作りさつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ パン お茶	焼きうどん ハムサラダ チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	牛乳 クリームパン	牛乳 豆腐入りバナナケーキ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	646	532	532	577	539	469
蛋白質(g)	21.2	18.7	20.0	25.9	18.7	18.7
脂質(g)	25.3	18.4	15.0	21.0	10.6	18.8
食塩相当量(g)	1.8	1.3	1.7	1.3	2.3	1.7

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) パン お茶	レーズンパン カレイのチーズマヨ焼き ◎れんこんサラダ 押し麦入りスープ もも缶 牛乳	鮭ちらし寿司 パプリカソテー トマト すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	冷やしうどん たまごサラダ ジャーマンポテト オレンジ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 春雨スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 黒ごまラスク	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	625	511	536	527	605	648
蛋白質(g)	27.4	17.8	20.8	20.7	21.5	16.4
脂質(g)	19.8	19.6	11.2	23.7	21.4	23.1
食塩相当量(g)	2.3	1.6	1.2	2.0	1.9	1.1

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
昼食	ご飯 さばの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	ロールパン タラ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 キウイ 牛乳	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・揚げ) パン お茶	冷やし中華 金時豆煮 ゆでとうもろこし オレンジ お茶	ゆかりご飯 さわらの西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	豆乳 シューアイス・プチクッキー	お茶 おにぎり(ひじきご飯)	牛乳 ドーナツ	牛乳 メロンパン	牛乳 抹茶きな粉ケーキ
エネルギー(kcal)	594	487	580	481	542
蛋白質(g)	23.3	20.7	23.0	20.7	20.5
脂質(g)	20.2	16.4	18.6	10.7	12.0
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.5	2.0	1.2

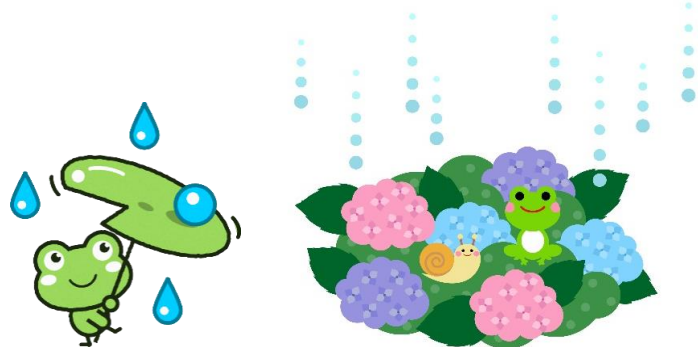
◎は、かみかみメニューです。





# 6月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年6月幼児食



	1 木	2 金
夕食	ご飯 太刀魚の甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	419	505
蛋白質(g)	13.7	18.3
脂質(g)	11.8	13.9
食塩相当量(g)	1.3	1.6

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー ゆで卵 りんご お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ツナじゃが みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ バナナ お茶	ご飯 鮭のムニエル 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 さわらの磯焼き 野菜ソテー 味噌汁(麩・じゃが芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	424	398	399	422	346
蛋白質(g)	14.3	19.7	8.3	15.3	13.9
脂質(g)	12.8	6.5	10.8	9.9	5.5
食塩相当量(g)	1.0	1.7	1.2	1.6	1.4

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	ご飯 焼き餃子 ナムル かきたまスープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 みそ汁(里芋・わかめ) ゼリー お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のごま和え じゃが芋のスープ バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	369	461	416	368	404
蛋白質(g)	10.7	14.9	12.3	15.7	19.5
脂質(g)	7.8	13.7	10.7	5.9	7.1
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.5	1.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	豚丼 ごぼうと揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ゆかり和え みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ かきたま汁 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	428	393	451	420	358
蛋白質(g)	14.8	13.6	15.1	14.4	12.6
脂質(g)	5.0	8.1	14.5	9.5	10.2
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.5	1.1	0.7

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) バナナ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き かぼちゃのチーズ焼き すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんの甘辛煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	414	444	436	447	391
蛋白質(g)	18.0	16.6	16.4	15.0	20.3
脂質(g)	11.9	13.2	11.3	12.6	5.2
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.0	1.6	1.8



# 6月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年6月乳児食

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分「おぼんざい」を楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよ味わっていただきたいと思ひます。



### ★今月の絵本献立★ 『パパ・カレー』 ほるぶ社出版

既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つけながら楽しく食べてくれました。今年の父の日は18日ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	塩ラーメン スティック野菜 さつまいもの甘煮 りんご お茶	ご飯 さばの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	チキンピラフ げんきサラダ 豆乳スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ガーリック青のりラスク	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	429	490	464
蛋白質(g)	16.4	16.8	16.1
脂質(g)	12.4	19.7	13.9
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.2

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 白身魚フライ 鶏ささみの胡麻マヨ和え みそ汁(玉ねぎ・青菜) オレンジ お茶	ロールパン キャベツとチーズの卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ パン 牛乳	カレーうどん ちくわの磯部揚げ キャロットマリネ キウイ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりの浅漬け すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	ご飯 ごぼう入りつくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ) メロン お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ けんちん汁 りんご お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 五平餅	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 じゃがバター	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	463	482	455	395	432	467
蛋白質(g)	19.3	21.1	16.2	14.6	19.0	18.4
脂質(g)	14.2	17.4	20.3	11.1	12.2	17.1
食塩相当量(g)	1.4	1.6	2.1	1.0	1.3	1.6

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ソースせんべい	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	マーボーなす丼 ごぼうと枝豆のサラダ チーズ 中華スープ もも缶 お茶	ロールパン 焼きそば ポテトサラダ トマト 野菜スープ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉の磯辺焼き おくらと梅和え みそ汁(素麺・えのき) キウイ お茶	スパゲティミートソース カレー風味サラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 手作りさつま揚げ きゅうりのささみ和え 五目スープ パン お茶	焼きうどん ハムサラダ チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	お茶 きな粉のおはぎ	牛乳 あじさいゼリー・ウエハース	牛乳 クリームパン	牛乳 豆腐入りバナナケーキ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	532	446	443	494	433	429
蛋白質(g)	17.6	15.0	16.5	21.0	15.1	15.9
脂質(g)	22.7	15.7	14.7	17.9	9.2	17.2
食塩相当量(g)	1.6	1.1	1.5	1.2	1.9	1.4

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉チャンプルー 人参しりしり すまし汁(素麺・ほうれん草) パン お茶	レーズンパン カレーのチーズマヨ焼き ◎れんこんサラダ 押し麦入りスープ もも缶 牛乳	鮭ちらし寿司 パプリカソテー トマト すまし汁(小松菜・麩) バナナ	冷やしうどん たまごサラダ ジャーマンポテト オレンジ お茶	パパカレー チーズ ◎ごぼうサラダ キウイ お茶	ポークチャーハン 芋コーンサラダ 春雨スープ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 黒ごまラスク	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	487	437	416	444	496	542
蛋白質(g)	21.7	14.9	16.4	16.7	18.0	14.3
脂質(g)	15.9	16.3	9.4	19.0	18.3	21.7
食塩相当量(g)	1.9	1.3	1.0	1.6	1.6	1.1

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 甘辛せんべい
昼食	ご飯 さばの塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	ロールパン タラ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 キウイ 牛乳	ご飯 ポークチャップ 三色和え みそ汁(小松菜・揚げ) パン お茶	冷やし中華 金時豆煮 ゆでとうもろこし オレンジ お茶	ゆかりご飯 さわらの西京焼き 南瓜のいとこ煮 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	豆乳 ゼリー・プチクッキー	お茶 おにぎり(ひじきご飯)	牛乳 ドーナツ	牛乳 メロンパン	牛乳 抹茶きな粉ケーキ
エネルギー(kcal)	434	412	481	396	416
蛋白質(g)	17.0	16.9	18.4	16.8	16.1
脂質(g)	13.0	13.2	17.1	8.6	9.6
食塩相当量(g)	1.0	1.2	1.3	1.6	1.0

◎は、かみかみメニューです。

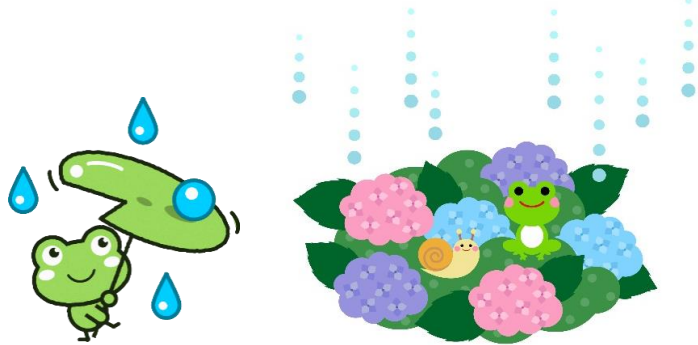






# 6月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年6月乳児食



	1 木	2 金
夕食	ご飯 太刀魚の甘味噌焼き 金平ごぼう すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	308	387
蛋白質(g)	10.5	14.1
脂質(g)	9.3	11.1
食塩相当量(g)	1.1	1.3

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー ゆで卵 りんご お茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ツナじゃが みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ バナナ お茶	ご飯 鮭のムニエル 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 さわらの磯焼き 野菜ソテー 味噌汁(麩・じゃが芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	312	332	292	323	249
蛋白質(g)	11.0	14.4	6.2	11.7	10.6
脂質(g)	10.2	9.8	8.6	7.9	4.3
食塩相当量(g)	0.8	1.3	0.9	1.3	1.1

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	ご飯 焼き餃子 ナムル かきたまスープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	ご飯 さばの照り焼き ひじき煮 みそ汁(里芋・わかめ) ゼリー お茶	ご飯 豆腐のグラタン 白菜のごま和え じゃが芋のスープ バナナ お茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのサラダ わかめスープ ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	357	351	306	280	296
蛋白質(g)	10.0	11.4	9.4	12.7	15.1
脂質(g)	7.4	10.9	8.5	4.9	5.6
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.1	1.2	1.5

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	豚丼 ごぼうと揚げの煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ゆかり和え みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ かきたま汁 オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	315	287	343	318	248
蛋白質(g)	11.3	10.4	11.6	11.1	8.6
脂質(g)	4.0	6.4	11.6	7.5	7.3
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.2	0.9	0.5

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 青菜のツナ和え みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) バナナ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨドレ焼き かぼちゃのチーズ焼き すまし汁(白菜) ゼリー お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め れんこんの甘辛煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	304	338	332	340	280
蛋白質(g)	13.9	12.9	12.6	11.6	13.3
脂質(g)	9.5	10.5	8.9	10.0	3.6
食塩相当量(g)	1.2	1.3	0.8	1.3	1.4



# 6月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年6月離乳食

### ★お料理で全国制覇★

今月は京都へ旅行気分でおぼんざいを楽しみたいと思います。「おぼんざい」とは京都の家庭で受け継がれた家庭料理のことをいいます。素材が持つ味を活かしたシンプルなお料理なので見た目は質素で華やかさはありませんがよ味わっていただきたいと思ひます。

### ★今月の絵本献立★ 『パパ・カレー』 ほるぶ社出版



既にお馴染みになったバナナが入ったパパが作るダイナミックなカレー！昨年はカレーを食べながら「バナナ、バナナ」「あった」と見つけながら楽しく食べてくれていました。今年の父の日は18日ですのでご家庭と一緒に作ってみませんか？

	1 木	2 金	3 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	にゅうめん 煮豆腐 さつまいもの甘煮 りんご お茶	お粥 カレーの照り焼き 人参のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	チキンソルト 野菜の煮浸し 豆乳スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ミルク蒸しパン	お茶 青のりパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	300	273	240
蛋白質(g)	11.0	9.0	8.1
脂質(g)	3.6	9.0	6.5
食塩相当量(g)	0.7	1.2	0.7

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	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 お菓子
昼食	お粥 煮魚(タラ) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) バナナ お茶	食パン キャベツ入り卵焼き 大根煮 洋風スープ りんご お茶	やさいうどん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 スティック胡瓜 すまし汁(青梗菜・麩) バナナ お茶	お粥 やさい入りつくね スティック胡瓜 みそ汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 煮浸し けんちん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 いちごジャムサンド	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 南瓜茶巾	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	273	245	217	217	208	230
蛋白質(g)	10.1	12.6	11.6	8.1	8.7	9.3
脂質(g)	9.9	7.7	2.7	4.3	3.6	4.4
食塩相当量(g)	1.2	0.9	1.4	0.5	0.9	1.0

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 なすのそぼろ煮 スティック胡瓜 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶	食パン キャベツのそぼろ煮 マッシュポテト 野菜スープ バナナ お茶	お粥 鶏つくね(磯部) 野菜のだし煮 みそ汁(素麺・麩) りんご お茶	スパゲティミートソース 野菜煮 蒸しじゃが芋 バナナ お茶	お粥 すり身のやわらかしんじょ キャベツ煮浸し 洋風スープ りんご お茶	あんかけうどん 白菜煮浸し チンゲン菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 きな粉粥	お茶 クラッシュゼリー・クッキー	お茶 ジャムサンド	お茶 豆腐入りバナナケーキ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284	218	199	276	277	187
蛋白質(g)	8.4	9.4	7.6	11.4	10.2	7.3
脂質(g)	3.5	4.0	4.0	2.7	3.9	3.6
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.8	1.1	1.8	0.9

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 チャンブルー風煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	食パン カレーの洋風煮 人参ときゅうり煮 押し麦入りスープ バナナ お茶	鮭粥 野菜の煮浸し トマト すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	あんかけうどん たまごサラダ 粉ふき芋 りんご お茶	お粥 夏野菜煮 南瓜の煮物 りんご お茶	五目粥 さつまいものサラダ(離乳) 春雨スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 サンドパン	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	215	232	233	270	249	260
蛋白質(g)	9.2	7.1	11.0	12.8	9.2	9.5
脂質(g)	2.9	8.0	3.9	5.2	5.2	5.6
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.6	1.1	0.3	0.9

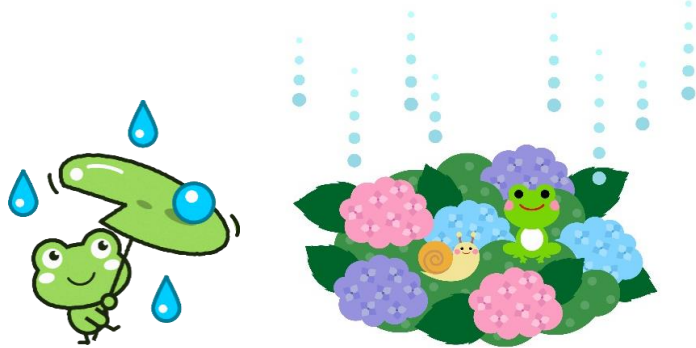
	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 せんべい
昼食	お粥 蒸しカレー 納豆和え みそ汁(玉葱) バナナ お茶	食パン 白身魚煮付け スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご お茶	お粥 ケチャップ煮 煮浸し みそ汁(小松菜) バナナ お茶	いりどりめん 白身魚煮 トマト りんご お茶	ゆかり粥 カレーの味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁(花麩・ほうれん草) りんご お茶
おやつ	お茶 ゼリー・コーンクッキー	お茶 磯粥	お茶 おやつカステラ	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 きな粉ケーキ
エネルギー(kcal)	310	175	277	268	272
蛋白質(g)	8.8	7.9	8.1	12.9	8.1
脂質(g)	10.0	1.5	10.3	2.9	8.6
食塩相当量(g)	0.8	0.8	0.8	0.8	0.7





# 6月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年6月離乳食



	1 木	2 金
夕食	お粥 タラの甘味噌焼き 蒸しさつま すまし汁(麩・白菜) バナナ お茶	お粥 ハンバーグ(離乳) 蒸し南瓜 みそ汁(玉葱) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	150	201
蛋白質(g)	5.9	8.3
脂質(g)	0.6	2.2
食塩相当量(g)	0.4	0.8

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
夕食	お粥 クリームシチュー ほうれん草の煮びたし ゆで卵 りんご お茶	お粥 鶏つくね ツナじゃが みそ汁(麩) バナナ お茶	雑炊 なすのやわらか煮 白菜の豆乳スープ バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	お粥 タラの磯煮 人参と玉葱煮 味噌汁(麩・じゃが芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	198	182	146	189	131
蛋白質(g)	9.0	9.3	5.2	7.6	7.1
脂質(g)	5.8	3.5	2.9	4.0	0.8
食塩相当量(g)	0.7	1.2	0.7	1.3	1.5

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
夕食	お粥 白菜と鶏肉煮 煮浸し かきたまスープ(卵・チンゲン菜) りんご お茶	お粥 タラの照り焼き 蒸しさつま みそ汁(里芋) ゼリー お茶	お粥 豆腐のグラタン風 白菜の煮物 じゃが芋のスープ バナナ お茶	お粥 白身魚の野菜煮 ブロッコリー煮 中華風スープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根煮 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	157	192	151	131	170
蛋白質(g)	9.1	6.7	5.7	7.3	11.9
脂質(g)	3.3	0.8	2.1	1.8	3.0
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.7	1.1	1.1

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
夕食	お粥 蒸し魚 さつま芋煮 みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	そぼろ粥 豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 煮浸し みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 豆腐のおろし煮 人参そぼろ煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	お粥 野菜と豆腐のしょうゆ煮 蒸し野菜 かきたま汁 バナナ お茶
エネルギー(kcal)	166	159	177	169	134
蛋白質(g)	6.4	8.6	7.8	7.9	5.9
脂質(g)	0.8	1.8	2.4	4.2	2.7
食塩相当量(g)	0.7	1.1	0.7	0.9	0.4

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
夕食	お粥 鶏肉のだし煮 青菜の煮浸し みそ汁(人参) りんご お茶	お粥 チキンバーグ アスパラのやわらか煮 みそ汁(大根) バナナ お茶	お粥 鮭の煮付け 蒸しかぼちゃ すまし汁(白菜) ゼリー お茶	お粥 肉と野菜の煮込み 人参の甘煮 みそ汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	144	166	196	158	169
蛋白質(g)	8.1	8.3	6.8	8.0	11.3
脂質(g)	2.1	4.4	3.2	2.4	4.1
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.5	0.8	1.1