



# 2020年6月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01火	◆鉄分強化day◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、キャベツとハムのサラダ、バナナ	625(571) 26(24) 21(20) 1.5(1.3)	マカロニ、米、米粉、フレンドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、牛肉、豚肉、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、さやいんげん、コーン、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ	牛乳、チャーハン
02水	ご飯、みそ汁、親子煮、ブロッコリーとじゃこの和え物、オレンジ	575(528) 25(23) 21(21) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、バター、	牛乳、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、卵、油揚げ、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、ポパイケーキ
03木	ご飯、エビの中華スープ、回鍋肉、もやしとわかめのナムル、ピンクグレープフルーツ	608(554) 21(20) 22(21) 1.7(1.5)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、豆腐、とうふ、ハム、みそ、さくらえび	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、わかめ、あおのり	中華スープ、本みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏がらだし、こしょう	牛乳、すくすくいがりボール
04金	ご飯、チキンスープ、カレイのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、バナナ	595(547) 33(30) 22(21) 1.5(1.3)	米、米粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、カレイ、卵、鶏肉、チーズ、豆乳、ツナ、チーズ	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん、えのきたけ、ピーマン	食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳、鶏肉のオープン焼き
07月	カレーライス、きのこのスープ、切干大根のサラダ、メロン	648(585) 21(20) 26(24) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、オリーブ油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、卵、ハム、みそ、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、かぼちゃ、えのきたけ、切り干しだいこん、トウモロコシ、さやえんどう、グリーンピース	カレールー、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、すくすく米粉のかぼちゃケーキ
08火	ご飯、みそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	622(568) 27(25) 23(22) 1.8(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、ソーセージ、凍り豆腐、油揚げ、みそ、	もやし、バナナ、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、ごまつな、ピーマン、しいたけ、さやいんげん、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳、マカロニナポリタン
09水	ご飯、かき玉汁、八宝菜、きゅうりの華風サラダ、ピンクグレープフルーツ	567(524) 27(25) 20(19) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、しらす干し、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ、うずら卵、ハム、おから	はくさい、ピンクグレープフルーツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、だけのこ、しいたけ、にら、黒きくらげ、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、中華だし、食塩、こしょう	牛乳、チーズ手もち
10木	ご飯、ミルクスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	560(518) 22(21) 15(15) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、鶏肉、豆乳、カルピス、ベーコン、セラチ	トマト、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、にんじん、ぶどうジュース、キャベツ、コーン、エリンギ、粉かんでん、しょうが、ニンニク	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、あじさいゼリー
11金	◆台湾料理◆ ルーローハン風、はるさめスープ、青菜炒め、オレンジ	534(495) 22(21) 19(19) 1.5(1.3)	米、ビーフン、はるさめ、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、鶏肉、干しえび	ごまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しめじ、えのきたけ、にら、だけのこ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だし、にんにく、食塩、鶏がらだし、おろしにんにく	牛乳、チャオミーフェン
14月	ご飯、中華スープ、厚揚げの中華煮、大根のみそマヨサラダ、ピンクグレープフルーツ	575(527) 24(23) 24(23) 1.2(1.0)	米、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、卵、おから、鶏肉、ツナ、ベーコン、チーズ、みそ	グレープフルーツ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、パセリ粉、こしょう	牛乳、おからキッシュ
15火	三色そばろけ、みそ汁、お豆のサラダ、バナナ	587(540) 23(22) 22(22) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵、とうふ、卵、みそ	ほうれんそう、バナナ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、えのきたけ、コーン、しいたけ、塩こんぶ、わかめ、しょうが	だし汁、酒、酢、しょうゆ	牛乳、アメリカンドッグミニ
16水	ご飯、ズッキーニのスープ、タンダーチキン、ココロサラダ、オレンジ	570(524) 22(21) 19(19) 0.8(0.8)	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、ツナ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ズッキーニ、さやいんげん、しめじ、トマト、コーン、ニンニク	しょうが、しょうゆ、食塩、パセリ粉、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳、すくすくブリッ
17木	手作りふりかけごはん、五目スープ、鶏のから揚げ、ほうれんそうともやしの磯和え、オレンジ	545(491) 26(24) 15(15) 0.9(0.8)	米、砂糖、片栗粉、米粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、牛乳、豆腐、卵、とうふ、しらす干し、きな粉、干しえび、削り節	もやし、ほうれんそう、オレンジ、ミニトマト、ごまつな、しいたけ、にんじん、刻みこんぶ、焼のり、しょうが、ニンニク、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、和風だし、食塩	牛乳、牛乳もち
18金	ご飯、コンソメスープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーとツナのサラダ、バナナ	721(647) 25(23) 30(28) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、バター、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、マッシュマロ、ウエイハース	牛乳、とうふ、豚肉、卵、牛乳、ツナ、生クリーム、チーズ	コーン、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、コーン、にんじん、葉ねぎ、ニンニク	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう、ココア	牛乳、かたつむりケーキ
21月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物、ぶどうゼリー	632(569) 28(25) 23(22) 2.7(2.3)	米、食パン、じゃがいも、しらす干し、マヨネーズ、砂糖、ごま、ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、チーズ、しらす干し、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、さやえんどう、わかめ、あおのり	だし汁、本みりん、酢、酒、和風だし、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
22火	ご飯、トマトスープ、さわらのコンマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、バナナ	601(551) 28(26) 26(24) 1.3(1.1)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏肉、さわら、とうふ、ハム、チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、セロリ、あおのり	酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳、お豆腐焼ナゲット
23水	ご飯、わかめスープ、中華風ローストチキン、ブロッコリーの中華サラダ、オレンジ	602(552) 22(21) 23(22) 0.9(0.8)	米、米粉、オリーブ油、砂糖、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、ちくわ、きな粉、豆乳、干しえび	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、ニンニク、しょうが	酢、本みりん、しょうゆ、食塩、中華だし、鶏がらだし、こしょう	牛乳、米粉のきな粉クッキー
24木	◆鉄分強化day◆ ご飯、なめこのみそ汁、すこもり風オムレツ、レバー唐揚げ、バナナ	594(544) 21(20) 20(20) 1.1(1.0)	米、米粉、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、豚レバー、卵、生クリーム、ベーコン、みそ、セラチ	キャベツ、バナナ、ミニトマト、ブルーベリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごまつな、なめこ、しょうが	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳、季節のムース
25金	◆沖縄料理◆ タコライス風、カラフルそうめんスープ、にんじんしりしり、ヨーグルト	677(608) 28(26) 22(22) 1.7(1.5)	米、ホットケーキ粉、干しそうめん、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉・豚肉、豆乳、ツナ、チーズ、鶏肉、きな粉、削り節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、トマト、しいたけ、ねぎ	だし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、鶏がらだし	牛乳、きなこサーターアタダギー
28月	ご飯、マカロニスープ、ポークビーンズ、フレンチサラダ、夏みかん	608(557) 20(19) 21(20) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、米粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ハム、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、なつめかん、バナナ、コーン、セロリ、ニンニク	ケチャップ、酒、ココア、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、すくすくココアバナナケーキ
29火	ご飯、豆腐みそ汁、たらのおろし煮、干草焼き、オレンジ	540(500) 29(26) 13(14) 1.7(1.4)	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、たら、卵、とうふ、ツナ、油揚げ、みそ	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ	牛乳、ツナきゅうサンド
30水	冷しゃぶサラダうどん、かき玉汁、春巻き、ホイロブロッコリー、バナナ	704(633) 33(30) 27(25) 2.0(1.7)	うどん、米、春巻の皮、油、片栗粉、三温糖、バター、砂糖、ごま、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、さば、卵	トマト、バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、カレー粉、食塩、にんにく、しょうが、ウスターソース	牛乳、鯖カレー

\* 埼玉県産彩のぎすなを使用しております。

\* 献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★ 保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください

	以上児		未満児	
	目標量	平均栄養価	目標量	平均栄養価
熱量	630	604	530	552
タンパク質	26	26	26	24
脂質	18	21	14	21
食塩相当量	1.6	1.5	1.7	1.3

