



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	親子丼、みそ汁、青菜とじゃこの和え物、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、油揚げ、みそ	小松菜、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
02 水	あんかけ焼きそば、中華風コーンスープ、ブロッコリーの中華サラダ、バナナ	625(571) 26(24) 21(20) 1.5(1.3)	中華めん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ちくわ	はくさい、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、葉ねぎ、きくらげ、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、中華だし、酢、鮭、食塩	牛乳、チャーハン
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、こまつな、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、すくすくいがぐりボール
04 金	ご飯、チキンスープ、カレーの黄金焼き、キャベツとハムのサラダ、バナナ	595(547) 33(30) 22(21) 1.5(1.3)	米、油、マヨネーズ、フレンドレッシング、米粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳、かかれい、鶏肉、卵、ハム、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン、えのきだけ、	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、グレープフルーツ	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	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、かぼちゃ、えのきだけ、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	カレー粉、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳、米粉のかぼちゃケーキ
08 火	ご飯、みそ汁、さばの照り焼き、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	622(568) 27(25) 23(22) 1.8(1.5)	牛乳、さば、ウインナー、凍り豆腐、油揚げ、みそ、	牛乳、さば、ウインナー、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、こまつな、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	中華丼、かき玉汁、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	567(524) 27(25) 20(19) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、しらだき、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ、うすら卵、ハム、おから	はくさい、オレンジ、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、チーズ芋もち
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、豆腐、カルピス、ベーコン、セラチン	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、粉かんとん、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、ヨーグルト	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、ヨーグルト、豚肉、生揚げ、うすら卵、鶏肉、えび	こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、えのきだけ、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、ズッキーニのスープ、タンドリーチキン、コロコロサラダ、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、すくすくブリッヅ
15 火	三色そばろ丼、みそ汁、お豆のサラダ、バナナ	587(540) 23(22) 22(22) 1.5(1.3)	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま、バター	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、卵、とうふ、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、えのきだけ、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、ヨーグルトケーキ
16 水	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、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、こまつな、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
17 木	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、チーズ蒸しパン
18 金	ご飯、コーンスープ、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	牛乳、とうふ、豚肉、卵、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、ホールトマト、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、手作りクッキー
21 月	ご飯、厚揚げのみそ汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物、フチゼリー	632(569) 28(25) 23(22) 2.7(2.3)	米、食パン、じゃがいも、フチゼリー、しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま	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、コーン、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、鮭のコーンマヨネーズ焼き、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、鮭、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	◆らいおん組リクエスト献立◆ ロールパン、わかめスープ、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、ぶどうゼリー	602(552) 22(21) 23(22) 0.9(0.8)	パン、小麦粉、ぶどうゼリー、砂糖、バター、油、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、マッシュポテト、ウエハース、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ハム、生クリーム、卵	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、中華だし、食塩、ココア	牛乳、かたつむりケーキ
24 木	ご飯、なめこのみそ汁、チキンのこんがり焼き、ほうれん草のごま和え、バナナ	594(544) 21(20) 20(20) 1.1(1.0)	米、マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉、ごま	牛乳、鶏肉、粉チーズ、みそ	ほうれん草、バナナ、だいこん、ミニトマト、にんじん、なめこ、えのきだけ	だし汁、しょうゆ、和風だし、食塩	牛乳、いちごプリン
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、豆腐、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、きなこサーターアングダー
28 月	冷しゃぶサラダうどん、かき玉汁、シュウマイ、ボイルブロッコリー、バナナ	704(633) 33(30) 27(25) 2.0(1.7)	うどん、パン、しゅうまいの皮、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま、マヨネーズ、ごま油、パン粉	牛乳、豚肉、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、葉ねぎ	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、焼きカレーパン
29 火	ご飯、豆腐のみそ汁、メルルサのおろし煮、千草焼き、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、メルルサ、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、えのきだけ、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	ご飯、コンソメスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、フチゼリー	608(557) 20(19) 21(20) 1.0(0.9)	米、じゃがいも、フチゼリー、砂糖、油、フレンドレッシング	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン、セロリ、ニンニク	ケチャップ、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳、ムース

* 吉川産コシヒカリ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の練習をお願いします★

	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

