

献立表

2020年6月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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	
15月29日		麦ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物 へちまのみそ汁	米、くず粉、黒砂糖、砂糖、押麦、はるさめ、ごま、ごま油	加工乳、木綿豆腐、豚肉、きな粉、かつお節、みそ、煮干し	へちま、玉ねぎ、青ねぎ、きゅうり、コーン、人参、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	たべっこ動物 加工乳180 黒糖くず餅
216日	火	あわごはん 鶏肉のみそ焼き なんこう炒め ほうれん草のすまし汁 みかん缶	米、ホットケーキ粉、あわ、油、砂糖	加工乳、鶏もも肉、ツナ、チーズ、おから、油揚げ、みそ、煮干し、かつお節	ナンコウ、玉ネギ、ニラ、みかん缶、トマトジュース、ほうれん草、しめじ	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、塩、こしょう	さっぼろポテト トマト蒸しパン 加工乳180
317日	水	きびごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー和え 冬瓜のみそ汁	米、コーンフレーク、片栗粉、オートミール、きび、油、黒ごま	加工乳、たい、豚肉、ツナ、みそ、バター、かつお節、煮干し	ブロッコリー、冬瓜、人参、た玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、干しぶどう	ノンオイル和風ドレッシング、みりん、しょうゆ	マンナ 加工乳180 シリアルケーキ
418日	木	麦ごはん 豚のショウガ焼き 小松菜とコーンの和え物 キャベツのみそ汁	米、食パン、黒砂糖、押麦、ごまドレッシング、油	加工乳、豚肉、きな粉、みそ、油揚げ、バター、かつお節、煮干し	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、コーン缶、しょうが、青ねぎ	しょうゆ、酒	小魚せんべい 加工乳180 きな粉パン
519日	金	グリーンピースごはん ひじき炒め 鮭のムニエル ゆし豆腐	米、じゃがいも、小麦粉、ごま油	加工乳、さけ、ゆし豆腐、豚肉、バター、かつお節、煮干し	バナナ、人参、グリーンピース、ひじき、青ねぎ、にら、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	黒糖棒 加工乳180 バナナ ソフトせんべい
620日	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、砂糖、油、ごま	豆乳、豚肉、大豆水煮、みそ、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	ミニゼリ、ゴマ付きいりこ 大豆ごまみそおにぎり 豆乳150
822日	月	あわごはん 鶏じゃが トマトの和え物 なすのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、あわ、砂糖、ごま油	加工乳、鶏もも肉、卵、豚肉、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	人参、トマト、なす、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、塩	全粒粉クラッカー 加工乳180 にんじんチヂミ
923日	火	ドライカレーライス オクラ和え アーサのすまし汁 もも缶	さつまいも、米、砂糖、油、小麦粉	加工乳、豚ひき肉、チーズ、豚レバー、ちくわ、かつお節、煮干し	もも缶、玉ネギ、オクラ、りんご、えのき、干しぶどう、トマトピューレ、アーサ、ニンニク、ショウガ	ノンオイル和風ドレッシング、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、塩	ビスコ 加工乳180 さつま芋の茶巾
1024日	水	ごはん 切り干し大根炒め 魚のピカタ 白菜のみそ汁	米、コーンフレーク、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、たら、卵、豚肉、ツナ、粉チーズ、みそ、豚レバー、かつお節、煮干し	野菜ジュース、切り干し大根、人参、刻み昆布、バナナ、白菜、青ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう	べじたべる シリアルヨーグルト 野菜ジュース150
1125日	木	麦ごはん 豆腐ナゲット りんごサラダ もやしのみそ汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、押麦、マヨネーズ	加工乳、木綿豆腐、ツ、おから、卵、みそ、油揚げ、スキムミルク、かつお節、煮干し	もやし、キャベツ、りんご、玉ねぎ、かぼちゃ、干しぶどう、ひじき、カットわかめ	トンカツソース、塩	Feウエハース 加工乳180 パンブキンホットケーキ
1226日	金	もずく丼 カボチャサラダ ニラ卵スープ スイカ	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	加工乳、豚ひき肉、卵、おから	すいか、かぼちゃ、もずく、きゅうり、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、塩、こしょう	ソフトせんべい 加工乳180 ミルクパン
1327日	土	野菜そば パン缶	宮古そば、米、ごま、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し、しらす干し	パン缶、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	麦スナック 豆乳150 わかめおにぎり

	食事摂取基準値	給与栄養量
熱量kcal	575	580
タンパク質g	21.4	24
脂質g	16~19.1	16.9
カルシウムmg	260	277
鉄分mg	2.5	2.7
繊維g	4	4.1

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。

◎献立は3歳児を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。

【6月の行事予定】◎食育の日 ◎慰霊の日 4~10日 歯と口の健康週間

