



令和2年6月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
12	26	金	①親子丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③キャベツのツナマヨ和え ④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②ミルクかん	米・油 鶏肉 卵 牛乳 味噌・ツナ マヨネーズ	512kcal 17.4g 11.4g
13	27	土	①ちゃんぽんにゆうめん ②ウィンナーのケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②大学芋	そうめん ウィンナー 豚肉 えび 牛乳	561kcal 19.4g 21.5g
1	15/29	月	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鮭のピザ風味焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 さつま芋 ホットケーキミックス ごま油・バター 味噌	631kcal 24.2g 18.5g
2	16/30	火	①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ③もやしとワカメの和え物 ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②コーンマヨトースト	米・食パン じゃが芋 油・マヨネーズ ごま油・ごま	661kcal 19.0g 23.7g
3	17	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②お好み焼き	米・油 小麦粉 ごま	610kcal 26.0g 15.2g
4	/	木	①バターロール ②オーロラシチュー ③マカロニサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	米・油・小麦粉 バターロール・ごま じゃが芋・マヨネーズ バター・マカロニ	568kcal 17.5g 17.9g
5	19	金	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ③もやしとわかめの和え物 ④フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②パパロア	米・油 ごま油 ごま 牛乳	502kcal 15.1g 13.4g
6	20	土	①カレーうどん ②大根の肉味噌かけ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	米・もち米 乾うどん こんにゃく ごま油	630kcal 21.3g 17.5g
8	22	月	①わかめごはんの清汁(チンゲン菜・春雨) ②さわらの味噌焼き ③大根と油あげの煮物 ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 油 ホットケーキミックス ごま	560kcal 21.1g 14.5g
9	23	火	①ご飯②みそ汁(南瓜・あさつき) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②きなこ揚げパン	米・油 ロールパン きな粉 牛乳 味噌	656kcal 23.3g 20.4g
10	24	水	①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ③じゃが芋とアスパラ炒め ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレーピラフ	中華麺・油 米・バター じゃが芋 ごま油	720kcal 25.0g 22.7g
11	25	木	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐レモンソース ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米・油 しらたき 小麦粉 バター	660kcal 24.1g 25.5g

★ 誕生日会 ★

18	木	①ツナピラフ②スープ(玉ねぎ・ベーコン) ③チーズハンバーグトマトソース ④コーンサラダ⑤粉ふき芋⑥ブロッコリー ⑦フルーツ	①クラッカー	①誕生日ケーキ ②オレンジジュース ③ホイップ ④クッキー	米・じゃが芋 油 バター・パン粉 小麦粉	豚ひき肉 ツナ 牛乳・卵 ベーコン・チーズ	783kcal 25.0g 29.0g
----	---	---	--------	--	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

★みそ汁紀行・6月は山口県の麦味噌を提供致します。(今月より日本列島7道県のお味噌を提供して行きます)



令和2年6月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
12	26	金	①和風スパゲッティ ②麦茶	①和風スパゲッティ②すまし汁(春雨・わかめ) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	スパゲッティ 春雨	油揚げ 春雨	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・大根・キャベツ	251kcal 22.0g 23.9g
13	27	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖 味噌	白菜・人参 ほうれん草・キャベツ	382kcal 15.8g 8.7g
1	15/29	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	高野豆腐 豚肉	もやし・わかめ 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
2	16/30	火	①ホットケーキ ②麦茶	①みそうどん ②じゃが芋とブロッコリー炒め ③フルーツ	うどん じゃが芋	ツナ 豚肉	人参・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ ブロッコリー	389kcal 14.8g 7.4g
3	17	水	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまおごはん②清汁(そうめん・長葱) ③カレイの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・黒ごま そうめん ごま油	カレイ	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
4	/	木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③肉団子とキャベツ煮④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・パン粉 片栗粉・ごま 油・粉チーズ	豚ひき肉 味噌 豆腐	わかめ・玉ねぎ 人参・キャベツ 南瓜・レーズン	488kcal 15.6g 10.7g
5	19	金	①ふかし芋 ②麦茶	①五目にゆうめん ②厚揚げの味噌炒め ③フルーツ	そうめん・片栗粉 油・ごま油 米・さつま芋	豚肉 厚揚げ 味噌	人参・白菜・キャベツ 生椎茸・もやし 小松菜・玉ねぎ	468kcal 17.8g 12.2g
6	20	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物⑤フルーツ	米・春雨・油 じゃが芋・片栗粉	鶏挽き肉 高野豆腐	長ねぎ・玉ねぎ 大根・人参・椎茸 胡瓜・グリーンピース	476kcal 13.8g 15.0g
8	22	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②味噌汁(もやし・人参) ③青海苔の唐揚げ ④チンゲン菜のソテー⑤フルーツ	米 片栗粉	鶏肉	人参・もやし チンゲン菜 キャベツ・青海苔	472kcal 15.4g 10.6g
9	23	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・人参) ③厚揚げの旨煮④さつま芋の細切り炒め ⑤フルーツ	米・小麦粉・板麩 ホットケーキミックス さつま芋・ごま油	豚肉・板麩 味噌 厚揚げ	玉ねぎ・わかめ・あさつき 南瓜・胡瓜・大根 小松菜・しめじ・人参	543kcal 15.9g 10.9g
10	24	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鯖の胡麻焼き④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス ごま油・ごま	鯖 味噌	もやし・グリーンピース コーン・人参・長ねぎ ピーマン	454kcal 16.3g 13.4g
11	25	水	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③カレイの胡麻焼き④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	カレイ 味噌	胡瓜・人参 もやし・キャベツ	373kcal 21.1g 5.3g

18	☆	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉 ごま	えび・豚挽肉 味噌 豆腐	長ねぎ・玉ねぎ・ゆかり アスパラガス・トマト・あさつき キャベツ・人参・青梗菜	490kcal 19.0g 6.8g
----	---	---	-------------------	---	--------------------	--------------------	---	--------------------------