

令和2年6月献立表

日付	曜	乳幼児屋食		主な材料			栄養価 幼児		
		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	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
5	19	金	①麻婆ひじき丼 ②清汁(春雨・みつば) ④海鮮サラダ ⑥フルーツ	⑥牛乳	①ピザトースト ⑥牛乳	米 食パン	豚挽き肉 チーズ・豆腐 味噌・ツナ えび・いか	長葱・ひじき たけのこ・人参 えのき・玉ねぎ 胡瓜・ピーマン	601kcal 24.3g 16.3g
6	20	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③じゃが芋のカレーソテー ⑥フルーツ	⑥牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん さつま芋 じゃが芋	ベーコン 豚肉 えび 牛乳	人参・にら キャベツ もやし・玉葱	539kcal 19.0g 18.8g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鯖の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑥フルーツ	①マンナ	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米 さつま芋 蒸しパンミックス	鯖・牛乳 腰筋 チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ もやし ピーマン ほうれん草	598kcal 21.2g 17.3g
9	23	火	①大豆とひき肉カレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④切干大根のサラダ ⑥フルーツ	⑥牛乳	①りんごケーキ ⑥牛乳	米・ヨーグルト 小麦粉・バター じゃが芋 油	大豆 ツナフレーク 豚挽き肉 りんご 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 切干大根・胡瓜	626kcal 20.8g 19.2g
10	24	水	①レーズンパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑥フルーツ	①クラッカー	①鮭おにぎり ⑥牛乳	米・油 レーズンパン じゃが芋 ホワイトソース	鶏肉 鮭 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ ピーマン	445kcal 20.3g 15.5g
11	25	木	①ふわふわ丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ④キャベツのツナサラダ ⑥フルーツ	⑥牛乳	①五目やきそば ⑥牛乳	米 中華麺	豚肉・卵 ツナ・えび 味噌・鶏肉 牛乳	人参・コーン わかめ・長ねぎ キャベツ・胡瓜 椎茸・白菜	603kcal 23.5g 19.4g
12	26	金	①わかめごはん ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉・バター じゃが芋	粉チーズ 鯖 牛乳 味噌	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	572kcal 22.4g 16.2g
13	27	土	①五目うどん ④お豆サラダ ⑥フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	米 乾うどん エッグクア	大豆・豚肉 ツナ 牛乳	大根・人参 長ねぎ・白菜 きゅうり 椎茸	558kcal 21.9g 16.1g
1	15/29	月	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鶏肉のごま味噌焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①ゼリー ⑥牛乳	米・油 しらたき	鶏肉・油揚げ 牛乳	椎茸・白菜 小松菜・もやし みかん・もも 人参・りんご	539kcal 19.3g 14.6g
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・油 ロールパン	豚肉 味噌 生クリーム 牛乳	大根・みつば 人参・玉ねぎ ピーマン・みかん たけのこ・トマト	535kcal 21.0g 15.3g
3	17	水	①ミートソースパグティ ②スープ(キャベツ・コーン) ④南瓜サラダ ⑥フルーツ	①ビスケット	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	スパグティ・油 米	豚ひき肉 牛乳 じゃこ・ベーコン	人参・玉ねぎ ピーマン コーン 南瓜・胡瓜	670kcal 23.8g 19.2g
4		木	①ご飯 ②豚汁 ③鮭フライ ④コールスローサラダ ⑥フルーツ	①ヨーグルト	①じゃが芋餅 ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 パン粉・小麦粉 里芋	鮭 豆腐・豚肉 味噌	人参・大根 キャベツ コーン・長ねぎ あさつき	593kcal 21.7g 18.4g
★ 誕生日会 ★									
18		木	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ④-2トマト ⑥フルーツ	⑥牛乳	①誕生日ケーキ ⑥牛乳	米 マカロニ	鶏肉 ベーコン	椎茸・長葱 ミニトマト えのき・胡瓜 人参・わかめ	614kcal 24.0g 26.5g

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
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
5	19	金	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(かぶ) ③鶏肉の味噌炒め ④じゃが芋の金平 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 こんにやく じゃが芋	鶏肉 かぶ・いんげん 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	480kcal 16.2g 8.5g
6	20	土	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(白菜・人参) ③鮭の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま かつお・ネギ	鮭 味噌 ほうれん草 キャベツ	432kcal 17.5g 13.7g
8	22	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	豚肉 もやし・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
9	23	火	①わかめおにぎり	①みそうどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	乾うどん・油 ごま油 米・じゃが芋	豚肉 味噌 人参・長ねぎ キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー	468kcal 14.9g 9.7g
10	24	水	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん②清汁(そうめん・長葱) ③カレイの鹽焼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
11	25	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(豆腐・わかめ) ③ちくわと小松菜炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米 片栗粉 油・かつお・ネギ	ちくわ 味噌 豆腐 南瓜・レーズン	470kcal 16.0g 11.4g
12	26	金	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(もやし・人参) ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 片栗粉 油	鶏肉 味噌 チンゲン菜 キャベツ・菜めし	472kcal 16.5g 11.4g
13	27	土	①ポテトフライ	①ご飯 ②清汁(わかめ・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・油 じゃが芋	豚挽き肉 高野豆腐 長ねぎ・わかめ 大根・人参 胡瓜	476kcal 13.8g 15.0g
1	15/29	月	①菜めしおにぎり	①五目にゅうめん ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米・じゃが芋	豚肉 人参・白菜・椎茸 もやし・ツナ 青のり	406kcal 16.3g 7.3g
2	16/30	火	①ごましおおにぎり	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米	豚肉 味噌 玉葱・わかめ 大根・あさつき 小松菜・人参	520kcal 19.1g 12.0g
3	17	水	①ゆかりおにぎり	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 油・ごま	さば 味噌 長ねぎ・もやし コーン・人参 ピーマン	477kcal 17.2g 14.3g
4	18	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(麩・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつま芋炒め物 ⑤フルーツ	米・麩・ごま油 油・さつま芋 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 味噌 人参・大根・しめじ 玉ねぎ・あさつき	541kcal 17.3g 12.5g