

2020年度 6月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント			
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの					
1月	○	麦ご飯 果物 コロッケ 枝豆 切り干し大根 みそ汁	ひき肉 油揚げ みそ わかめ	果物 玉ねぎ 枝豆 人参 いんげん 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 マカロニきな粉	 『歯と口の健康週間』			
2火	○	ハヤシライス ポテトサラダ 小魚 果物	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 コーン	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ポップコーン 昆布				
3水	○	麦ご飯 ぜりー 花シュウマイ 中華春雨サラダ すまし汁	豚ひき肉 ロースハム 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり 人参 チンゲン菜	米 押麦 シュウマイの皮 片栗粉 ごま油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 バナナ				
4木	○	スパゲティーミートソース コーンサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ 人参 トマト いんげん しめじ きゅうり コーン キャベツ 人参 果物 えのき もやし 人参	スパゲティー 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ハバロア				
5金	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	さば 塩昆布 みそ 油揚げ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー				
6土	○	中華丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豚もも肉 なんと	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 片栗粉 ごま油 じゃがいも	麦茶 せんべい	6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。元気な体を守るためには、歯と口の健康がとても大切です。給食では、よく噛んで食べる練習のために、小魚や昆布を出します。			
8月	○	黒米ご飯 果物 魚のみそ漬け焼き 野菜の胡麻和え すまし汁	鮭 みそ 豆腐	果物 トマト キャベツ 青菜 人参 たけのこ しいたけ 人参 ねぎ	米 黒米 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 ココアクッキー				
9火	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	豆腐 豚ひき肉 みそ 油揚げ	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 コーン キャベツ ねぎ	米 押麦 パン粉 マカロニ マヨネーズ	麦茶 サンドパン				
10水	○	食パン 果物 魚のフライ 焼ポテト 中華きゅうり コーン豆乳スープ	しいら 豆乳	果物 トマト きゅうり コーン 玉ねぎ 人参	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 おにぎり				
11木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 伊豆きのこサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ エリンギ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マーマレード 油 砂糖	麦茶 プリン				
12金	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース 大豆ソルト(幼児)枝豆(乳児) わかめのスープ	豚もも肉 大豆 わかめ	果物 たけのこ ビーマン 人参 枝豆 玉ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 片栗粉 油 麩	麦茶 みたらし団子	黒はんぺん 黒はんぺんは、静岡県中部の焼津市をはじめ、清水区、沼津市などの港町での名物です。			
13土	○	焼きそば ウインナー 果物 野菜スープ	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	中華蒸麺 ごま油 じゃがいも 片栗粉	麦茶 せんべい				
15月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじき煮 みそ汁	鶏もも肉 ひじき 油揚げ みそ	果物 りんご レモン トマト 人参 いんげん キャベツ えのき	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 たこ焼き				
16火	○	麦ご飯 ミニゼリー 黒はんぺんのフライ ツナ海草サラダ みそ汁	黒はんぺん ツナ わかめ みそ	トマト きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 きらず揚げ				
17水	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 もやしのナムル すまし汁	さば みそ	果物 もやし 人参 人参 えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま うどん	麦茶 シリアルバー				
18木	○	食パン 果物 クリスピーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 青菜 しめじ	食パン コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ	麦茶 あじさいゼリー	 かえるパン			
19金	○	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁	鮭 豆腐 わかめ みそ	果物 コーン ごぼう 人参 いんげん ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	麦茶 コロッケ				
20土	○	チキンライス 花型豆腐バーグ 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉 豆腐 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 グリンピース 玉ねぎ 人参 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 青菜 しめじ	米 押麦 油 じゃがいも	麦茶 源氏パイ				
22月	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き 大根の塩昆布和え 貝だくさんみそ汁	カラスカレイ 塩昆布 油揚げ みそ	果物 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ	米 押麦 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 クラッカーサンド				
23火	○	伊豆しかカレー フレンチサラダ きらず揚げ ミニゼリー	しかひき肉 ロースハム おから	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 コーン	米 押麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 小麦粉 粗糖 油	麦茶 米粉のケーキ				
24水	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	さんま 大豆 ひじき 油揚げ みそ 油揚げ	果物 トマト 人参 いんげん キャベツ もやし	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 かえるパン	減塩ポイント 給食のみそ汁やスープは、だしや野菜の旨みを生かし、塩味を少なく提供しています。			
25木	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 ヨーグルト	豚ひき肉 なんと 金時豆 いわし ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ	中華生麺 片栗粉 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり				
26金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ わかめのレモン和え みそ汁	鶏もも肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 レモン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 セサミクッキー				
27土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 ゼリー もやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 枝豆	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい				
29月	○	麦ご飯 果物 魚の香味焼き 干草和え みそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	果物 ねぎ キャベツ 青菜 人参 しらたき 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 ポップコーン するめいか				
30火	○	麦ご飯 果物 タンダーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト	果物 トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参	米 押麦 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 オレンジ蒸しパン				
※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています ※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。			1日分平均値			エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	
						乳児	520kcal	21.0g	16.3g	1.7g
						幼児	570kcal	22.6g	16.2g	2.0g