

2020年

6月献立予定表

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの																	
1	月	中華丼 シュウマイ わかめスープ ももゼリー	牛乳 どらやき	米、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、豚肉、★な ると、生わかめ	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、た けのこ、いんげん	牛乳	17	水	ごはん 焼塩鮭 トマト ひじきの炒め煮	みそ汁 ヨーグルト ジュース ★バナナスティックケーキ	米、砂糖	さけ(塩)、ヨー グルト、絹ごし豆 腐、★さつま揚 げ、みそ、ひじき	トマト、こまつな、に んじん、いんげん	カルシウム																
2	火	幼児: ホットドッグ クリームシチュー 乳児: ロールパン ジュース ウインナー ゆでキャベツ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、小麦 粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉、 ★ウインナー、炊 き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、フロッコ リー、コーン缶	牛乳	18	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 スティックパイ	スパゲティ、 じゃがいも、★卵 不使用マヨネー ズ、砂糖、油、片 栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ★ウインナー、 チーズ	たまねぎ、バナナ、にん じん、キャベツ、トマト ピューレ、きゅうり、 コーン缶、ピーマン、セ ロリー	牛乳																
3	水	さんまのかば焼き丼 春雨サラダ けんちんみそ汁 バナナ	牛乳 カルシウムあられ	米、はるさめ、砂 糖、油、ごま油、 ごま	牛乳、さんま、絹 ごし豆腐、みそ	バナナ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 板こんにゃく、コーン 缶、葉ねぎ	牛乳	19	金	ひじきの炊き込みごはん かき玉汁 たらの磯辺揚げ オレンジ トマト 酢の物	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ご し豆腐、◎卵、油 揚げ、生わかめ、 あおのり、ひじき	オレンジ、きゅうり、 トマト、にんじん、し いたけ、葉ねぎ	牛乳																
4	木	タンメン 揚げ餃子 スナッペンえんどうのおかかあえ キウイフルーツ	牛乳 あじさいゼリー 幼児: せんべい	★中華めん、油	牛乳、豚肉、★な ると、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、 スナッペンえんどう、もやし、 たまねぎ、にんじん、たけの こ、葉ねぎ	牛乳	20	土	豚肉丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、焼ひ	豚肉、みそ、生わ かめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、にら、にん にく	牛乳																
5	金	ごはん みそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ヨーグルト トマト ひじきのナムル	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、★卵不使用 マヨネーズ、油、砂糖、 ごま油、ごま	牛乳、ヨーグル ト、さけ、絹ごし 豆腐、みそ、きな 粉、ひじき	トマト、こまつな、も やし、きゅうり、にん じん	カルシウム	22	月	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 クリームパン	米、★卵不使用マ ヨネーズ、マカロ ニ	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、セ ロリー、コーン缶、グ リンピース	牛乳																
6	土	チキンカレーライス キャベツのスープ バナナ	ジュース ★パンキンマフィン	米、じゃがいも	鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶	牛乳	23	火	ロールパン チキンのトマト煮 ポテトサラダ ヨーグルト	麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、★卵 不使用マヨネー ズ、バター、砂 糖、油	ヨーグルト、鶏も も肉、ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、トマト、セ ロリー	カルシウム																
8	月	親子丼 フライドポテト みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ドーナツ	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 ◎卵、みそ、生わ かめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピ ース	カルシウム	24	水	ごはん さんまのごま焼き キウイフルーツ トマト うの花煮	牛乳 クリスタルゼリー 幼児: せんべい	米、片栗粉、小麦 粉、砂糖、ごま	牛乳、さんま、お から、鶏ひき肉、 みそ、油揚げ、生 わかめ	キウイフルーツ、トマ ト、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳																
9	火	ロールパン ポークビーンズ ほうれんそうのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃ がいも、米、★卵 不使用マヨネー ズ、砂糖、油、バ ター	ヨーグルト、豚 肉、大豆、ツナ水 煮缶、豚ひき肉、 ★なると、◎卵	ほうれんそう、たまねぎ、パ ナナ、キャベツ、みかん缶、 にんじん、もも缶、ねぎ、 コーン缶、葉ねぎ	牛乳	25	木	お楽しみ献立 五目ラーメン カレーポテト フルーツヨーグルト	カルピス メロンパンクッキー	★中華めん、油、 砂糖、ホットケ ーキ粉、小麦粉、無 塩バター	ヨーグルト、乳酸 菌飲料、豚肉、★ なると、◎卵	キャベツ、バナナ、み かん缶、もやし、たま ねぎ、もも缶、にんじ ん、たけのこ、ねぎ	牛乳																
10	水	ごはん さばの照り焼き バナナ トマト 肉じゃが	コーンフレーク牛乳かけ	米、じゃがいも、 ★コーンフレー ク、砂糖、油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、豚肉、み そ	バナナ、トマト、たまねぎ、 しらたき、こまつな、にんじ ん、グリーンピース、しょうが	牛乳	26	金	ふりかけごはん あじのマリネ ほうれん草とコーンのソテー 春雨スープ	牛乳 さつまいものケーキ	米、さつまいも、ホッ トケーキ粉、小麦粉、砂 糖、無塩バター、片栗 粉、油、はるさめ、ごま 油	牛乳、あじ、◎ 卵、生わかめ	ほうれんそう、にんじ ん、たまねぎ、コーン 缶	牛乳																
11	木	肉みそうどん トマトサラダ あおのり粉ふき芋 ジュース	牛乳 フルーツポンチ	ゆでうどん、じゃ がいも、砂糖、片 栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、 赤みそ、あおのり	たまねぎ、トマト、バナナ、 もも缶、みかん缶、きゅう り、にんじん、パイン缶、し いたけ、コーン缶、葉ねぎ、 しょうが	麦茶	27	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、砂糖	鶏もも肉、◎卵、 みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 グリーンピース	牛乳																
12	金	グリーンピースごはん 照り焼きハンバーグ お浸し みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、プ ルーベリージャ ム、パン粉、砂 糖、片栗粉	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、みそ、 生わかめ、かつお 節	たまねぎ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、グリーンピース	牛乳	29	月	キーマカレー ひじきサラダ ジュース	牛乳 プリン せんべい	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 だいず水煮、ツナ 油漬、ひじき	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶、ピーマン	カルシウム																
13	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース ★メイプルマフィン	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、しいたけ、 コーン缶、にんにく、 しょうが	牛乳	30	火	ジャムサンド スペイン風オムレツ ヨーグルト スパゲティサラダ	ミネストローネ ヨーグルト 麦茶 しらすおにぎり	食パン、米、じゃがい も、いちごジャム、ス パゲティ、★卵不使 用マヨネーズ、油	ヨーグルト、◎ 卵、★ウイン ナー、豆乳、ツナ 水煮缶、しらす干 し	たまねぎ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、にんじ ん、ほうれんそう、セロ リー、トマトピューレ	牛乳																
15	月	ごはん 金目鯛煮つけ シルバーサラダ みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、★卵 不使用マヨネー ズ、砂糖、はるさ め、油	牛乳、きんめだ い、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、みそ、 ◎卵、あおのり	なつみかん缶、キャベ ツ、たまねぎ、いんげ ん、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れまして！ばなな組は3日にスナッペンえんどうのすじ取り、 みかん組は11日にグリーンピースの皮むきのお手伝いをします！お楽しみに♪																							
16	火	ピピンバ じゃがいもの甘辛煮 豆腐スープ りんごゼリー	牛乳 フレンチトースト	米、じゃがいも、 食パン、砂糖、ご ま油、ごま、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、◎ 卵、◎錦糸卵	ほうれんそう、もや し、たまねぎ、にんじ ん、にら、にんにく	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 20%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="width: 15%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">554 kcal</td> <td style="width: 15%;">鉄</td> <td style="width: 30%;">2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.0 g</td> <td>カルシウム</td> <td>191 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>27 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.3 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.4 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	554 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	191 mg	脂質	16.5 g	ビタミンC	27 mg	塩分	2.3 g	食物繊維	3.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	554 kcal	鉄	2 mg																											
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	191 mg																											
	脂質	16.5 g	ビタミンC	27 mg																											
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.4 g																											

★は卵・乳を使っていない食品です。
◎は卵を使用していない食材・食品です。