

令和2年 6月分

予定献立表

吹上保育園

| 日<br>曜  | 献立名                                                               | 材 料 名                                  |                                                          |                                                                 | おやつ 午後                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|
|         |                                                                   | 熱や力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの                                               | 体の調子を整えるもの                                                      |                        |
| 1<br>月  | なすとぶた肉のみそいため<br>スティックやさしい<br>切干大根のみそ汁<br>グレープフルーツ                 | ごま油/かたくり粉/せんべい                         | 豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/油揚げ/牛乳                                | にんじん/なす/玉葱/きゅうり/切干しいこん/グレープフルーツ                                 | 牛乳<br>おかし              |
| 2<br>火  | 鶏のさっぱり煮<br>しおぶろっこりー<br>みそ汁(じゃが芋・しめじ)<br>バナナ                       | 三温糖/じゃがいも/食パン(市販品)/マヨネーズ               | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)/たまご/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾗｲﾄ)            | だいこん/にんじん/にんにく(りん茎)/ブロッコリー/ぶなしめじ/バナナ/きゅうり                       | 牛乳<br>ツナサンド            |
| 3<br>水  | 豆腐のにんじゃあげ<br>ちくわサラダ<br>みにとまと<br>みそ汁(なめこ・とうふ)<br>オレンジ              | かたくり粉/大豆油/マヨネーズ(全卵型)/せんべい              | 木綿豆腐/ツナフレーク/ひじき/星型チーズ/焼き竹輪/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                 | にんじん/とうもろこし缶詰(ホﾙ)/きゅうり/サラダ菜/ミニトマト/なめこ/こねぎ/パレンシアオレンジ             | 牛乳<br>おかし              |
| 4<br>木  | ほっけやき<br>長芋とちんげん菜の塩炒め<br>ひじきと人参のあえもの<br>みそ汁(キャベツ、油あげ)<br>パインアップル  | ながいも/ごま油/三温糖/白ごま(いり)/せんべい              | 綿ほっけ 小/豚肉(薄切り)/ひじき/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                     | チンゲンツァイ/にんじん/キャベツ/パインアップル                                       | 牛乳<br>おかし              |
| 5<br>金  | さと芋とあつあげのもの<br>キャベツのおひたし<br>卵と野菜のスープ<br>ヨーグルト                     | ごま油/さといも(冷凍)/三温糖/かたくり粉/ごはん/薄力粉/大豆油     | 豚肉/生揚げ/うずら卵(水煮缶詰)/かつお節/たまご/ヨーグルト/牛乳/さくらえび/かつお加工品/米みそ     | にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/ブロッコリー/キャベツ/だいこん/ぶなしめじ/こねぎ                   | 牛乳<br>つぶつぶおやき          |
| 6<br>土  | アスパラクリームパスタ<br>エノキとキャベツのスープ<br>オレンジ                               | スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/せんべい                  | ベーコン/牛乳200/クリーム(乳脂肪)/鶏肉モモ/牛乳                             | アスパラガス/玉葱/にんにく(りん茎)/えのきたけ/キャベツ/にんじん/パレンシアオレンジ                   | 牛乳<br>おかし              |
| 8<br>月  | バターチキンカレー<br>ひじきサラダ<br>ふくじんづけ<br>バナナ                              | じゃがいも/有塩バター/薄力粉/三温糖/ごま油/白ごま(いり)        | 鶏肉モモ/脱脂粉乳/ブルガリアヨーグルト/干しひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ、乾)/かに風味かまぼこ/牛乳/魚肉ソーセージ | にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/トマト缶詰(ホｰﾙ)/きゅうり/レタス/大根(福神漬)/バナナ   | 牛乳<br>ソーセージ            |
| 9<br>火  | とり肉とうずら卵のもの<br>小松菜と油あげのおひたし<br>みそ汁(じゃが芋・わかめ)<br>ようなしのかんづめ         | 三温糖/かたくり粉/じゃがいも/せんべい                   | 鶏肉モモ/うずら卵(水煮缶詰)/油揚げ/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                    | しょうが/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/ぶなしめじ/こまつな/西洋なし(缶詰)                       | 牛乳<br>おかし              |
| 10<br>水 | オープンコロッケ<br>ほうれん草の卵とじ炒め<br>みにとまと<br>キャベツのスープ<br>オレンジ              | じゃがいも/大豆油/パン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)    | 豚ひき肉/たまご/油揚げ/さくらえび(素干し)                                  | 玉葱/青ピーマン/ほうれん草/ミニトマト/キャベツ/にんじん/パレンシアオレンジ                        | お茶<br>こんこんきつねの<br>おにぎり |
| 11<br>木 | とうふのちゅうかに<br>しおぶろっこりー<br>わかめとコーンのかき玉汁<br>グレープフルーツ                 | ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい                     | 豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/わかめ/たまご/牛乳                       | にんにく/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ/チンゲンツァイ/ブロッコリー/とうもろこし缶詰/えのきたけ/グレープフルーツ | 牛乳<br>おかし              |
| 12<br>金 | 焼さば<br>竹輪と厚揚げの煮物<br>きゅうりの酢の物<br>みそ汁(にら・豆腐)<br>オレンジ                | じゃがいも/三温糖/せんべい                         | まさば/焼き竹輪/生揚げ/わかめ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                      | にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/きゅうり/にら/パレンシアオレンジ                            | 牛乳<br>おかし              |
| 13<br>土 | じゃじゃめん<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ                                          | 中華めん(生)/ごま油/三温糖/かたくり粉/じゃがいも/マヨネーズ/せんべい | 豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア                                      | ねぎ/しょうが/もやし/日本かぼちゃ/きゅうり/サラダ菜/バナナ                                | ジョア<br>おかし             |
| 15<br>月 | 赤魚のうめバター焼き<br>ひき肉ときりぼし大根炒め<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)<br>オレンジ | 有塩バター/ごま油/三温糖/ごま(いり)/じゃがいも/せんべい        | あかうお 60g/油揚げ/豚ひき肉/干しひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ、乾)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳          | 切干しいこん/にんじん/ほうれん草/キャベツ/玉葱/パレンシアオレンジ                             | 牛乳<br>おかし              |

| 日<br>曜  | 献立名                                                       | 材 料 名                                             |                                                    |                                                           | おやつ 午後               |
|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
|         |                                                           | 熱や力になるもの                                          | 血や肉や骨になるもの                                         | 体の調子を整えるもの                                                |                      |
| 16<br>火 | ひきにくなっとう<br>ちくわきゅうり<br>チーズ<br>田舎汁<br>パインアップル              | 大豆油/三温糖/マヨネーズ(全卵型)/ブレミックス粉(ﾈｯﾄｷｰ用)                | ひき割り納豆/豚ひき肉/焼き竹輪/キャンディーチーズ/鶏肉モモ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳 | にんじん/玉葱/ほうれん草/きゅうり/ごぼう/日本かぼちゃ/ねぎ/パインアップル/バナナ              | 牛乳<br>バナナケーキ         |
| 17<br>水 | カニ入り厚焼き玉子<br>もやしの旨煮<br>きゅうりづけ<br>みそ汁(とうふ・わかめ)<br>グレープフルーツ | かたくり粉/三温糖/ごま油/せんべい                                | カニむき身/たまご/豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳           | ねぎ/グリーンピース(冷凍)/玉葱/もやし/えのきたけ/にんじん/きゅうり/グレープフルーツ            | 牛乳<br>おかし            |
| 18<br>木 | カレーとんじゃが<br>キャベツのにびたし<br>みそ汁(にら・豆腐)<br>パインのかんづめ           | じゃがいも/三温糖/かたくり粉/せんべい                              | 豚ひき肉/かつお節/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                       | 玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/にら/パインアップル(缶詰)                   | 牛乳<br>おかし            |
| 19<br>金 | なすの和風グラタン<br>グリーンナムル<br>みにとまと<br>ふのりのスープ<br>バナナ           | ごま油/白ごま(いり)/焼きふ(板ふ)/じゃがいも/有塩バター                   | 鶏ひき肉/ピザ用チーズ/生揚げ/ロースハム/ふのり(素干し)/牛乳                  | なす/玉葱/ほうれん草/しゅんぎく/水菜/ミニトマト/こねぎ/バナナ                        | 牛乳<br>じゃがバター         |
| 20<br>土 | きつねうどん<br>さばと青菜のマヨ和え<br>オレンジ                              | 干しうどん(乾)/せんべい                                     | 油揚げ/さば(水煮缶詰)/牛乳                                    | にんじん/玉葱/生しいたけ/ねぎ/ほうれん草/しゅんぎく/パレンシアオレンジ                    | 牛乳<br>おかし            |
| 22<br>月 | じゃがいものそぼろ煮<br>こまつなのじゃこあえ<br>みそ汁(大根・油あげ)<br>みかんのかんづめ       | じゃがいも/大豆油/三温糖/せんべい                                | 豚ひき肉/ちりめん雑/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                       | にんじん/さやいんげん/干し椎茸/こまつな/もやし/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)                 | 牛乳<br>おかし            |
| 23<br>火 | ポパイカレー<br>トマトのさっぱりあえ<br>グレープフルーツ                          | じゃがいも/三温糖/ごま油/上白糖/せんべい                            | ウィンナー/たまご/牛乳200                                    | 玉葱/にんじん/ほうれん草/にんにく(りん茎)/しょうが/トマト/きゅうり/レタス/グレープフルーツ        | みるくここあ<br>おかし        |
| 24<br>水 | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリーの塩炒め<br>クラムチャウダー<br>オレンジ                | 大豆油/有塩バター/薄力粉/ごはん                                 | ベーコン/あさり(缶詰、水煮)/牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)                   | かぼちゃコロッケ/にんじん/ぶなしめじ/とうもろこし缶詰/ブロッコリー/サラダ菜/玉葱/パセリ/パレンシアオレンジ | お茶<br>わかめおにぎり        |
| 25<br>木 | 鮭のレモンやき<br>卵の花入り煮<br>ピーマンのみそ炒め<br>みそ汁(オクラ・厚揚げ)<br>バナナ     | せんべい                                              | さけ 40g/おから/干しひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ、乾)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/厚揚げ/牛乳  | レモン/しょうが/ごぼう/にんじん/ねぎ/干し椎茸/青ピーマン/赤ピーマン/オクラ/バナナ             | 牛乳<br>おかし            |
| 26<br>金 | シーチキンごはん<br>和風ハンバーグ<br>スパゲッティ<br>グリーンサラダ<br>わかめスープ<br>メロン | 水稲穀粒(精白米)/三温糖/パン粉/大豆油/かたくり粉/スパゲッティ/ドレッシング/ごま油/白ごま | まぐろ缶詰(油漬7-ｸﾗｲﾄ)/豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳200/たまご/わかめ/牛乳         | とうもろこし缶詰(ホｰﾙ)/玉葱/レタス/きゅうり/にんじん/赤たまねぎ/えのきたけ/ねぎ/メロン(温室)     | 牛乳<br>赤ちゃんのおしり<br>パン |
| 27<br>土 | もやしラーメン<br>ちくわの卵とじ<br>バナナ                                 | 中華めん(生)/ごま油/せんべい                                  | 豚肉(薄切り)/★かもめ竹輪/たまご/乳酸菌飲料                           | にんじん/はくさい/もやし/にら/ねぎ/水菜/バナナ                                | ヤクルト<br>おかし          |
| 29<br>月 | さばと野菜のカレーいため<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>むらくも汁<br>キウイフルーツ             | 三温糖/かたくり粉/せんべい                                    | さば(水煮缶詰)/鶏ひき肉/たまご/牛乳                               | 玉葱/青ピーマン/にんじん/しょうが/国産かぼちゃ(冷凍)/チンゲンツァイ/キウイフルーツ             | 牛乳<br>おかし            |
| 30<br>火 | ぶたにくのしょうが焼き<br>ゆで卵とポテトのサラダ<br>みそ汁(しめじ・とうふ)<br>パインのかんづめ    | 大豆油/じゃがいも/三温糖/せんべい                                | 豚肉(薄切り)/たまご/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)                        | しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/サラダ菜/ぶなしめじ/パインアップル(缶詰)/温州蜜柑50%果汁入り飲料    | オレンジジュース<br>おかし      |

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 427 kcal | タンパク質 | 19.1 g |
|        | 脂 質   | 18.8 g   | 食塩相当量 | 2.9 g  |