



2020年 6月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質			
							上：以上児	下：未満児	質	
1	月	ホカ	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬け バナナ缶 / 牛乳	むぎ茶 さくらんぼ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け バナナ缶 / さくらんぼ	515	14.1	16.7	
							566	11.5	14.1	
2	火	ミルク	ごはん	この日の甘辛和え ちくわの煮物 きゅうりと人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 あじさい	鶏肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン ちくわ きゅうり 人参 ごま油 味噌付けロールパン	561	21.4	14.5	
							489	21.8	12.0	
3	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さむらの甘辛煮 切干大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	さむら しょうが 切干大根 人参 油揚げ しいたけ じゃがいも きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 豆腐 なめこ わかめ みそ / コーンフレーク	610	25.2	19.6	
							469	18.8	15.5	
4	木	やさしいジュース	ごはん	ポークケチャップ かぼちゃの甘煮 キャベツとトマトのサラダ 牛乳	ほうじ茶 あじさいゼリー	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース かぼちゃ キャベツ きゅうり トマト ごま油 ヨーグルト(スキムミルク) 生クリーム 牛乳 ゼラチン グレープゼリーの素	501	17.9	13.4	
							442	14.3	11.3	
5	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	にら玉 春雨サラダ キャベツのごま和え ポテトスープ	牛乳 お菓子	卵 豚挽き肉 にら ねぎ ごま油 春雨 きゅうり ハム コーン缶 わかめ キャベツ ごま じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン パセリ	544	19.1	18.5	
							401	13.9	13.1	
6	土			サラダうどん オレシ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ マヨネーズ かつお節 オレンジ	563	16.0	14.7	
							417	11.6	10.7	
8	月	やさしいジュース	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ	カリピス メロン お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 トマト 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそドレッシング もも缶 / メロン	560	16.1	20.6	
							521	16.5	17.6	
9	火	飲むヨーグルト	ごはん	中華風厚揚げの煮物 かぼちゃのしんじょう煮 キャベツの塩昆布和え 牛乳	むぎ茶 ポテトドーナツ	豚肉 厚揚げ 人参 しいたけ 筍水煮 ビーマン ねぎ にんにく しょうが ごま油 かぼちゃ しんじょう汁 キャベツ 福神漬 ミックス粉 じゃがいも	503	13.5	15.0	
							441	11.4	12.6	
10	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	カジキのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 あずきクッキー	かじき マヨネーズ ひじき 人参 油揚げ きつね揚げ もやし きゅうり ハム ごま油 なす	614	23.1	24.2	
							468	17.0	19.2	
11	木	ミルク	ごはん	豚のスタミナ炒め シチューポテト スナップエンドウ むぎ茶	牛乳 むしぼん	豚肉 人参 にら ねぎ 卵 にんにく しょうが ごま油 じゃがいも 玉葱 ビーマン ベーコン スナップエンドウ マヨネーズ ミックス粉 スキムミルク パナナ	575	17.5	24.6	
							448	16.9	17.0	
12	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	豚の肉詰め いんげんのごま和え トマト ミルクスープ	牛乳 お菓子	ビーコン 豚挽き肉 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース いんげん ごま トマト かぼちゃ 玉葱 ウインナー スキムミルク	516	19.1	16.7	
							401	13.9	12.0	
13	土			やきそば バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
							412	11.4	11.1	
15	月	りんごジュース	ごはん	ホイコーロー 厚揚げの煮物 さっぱりマカロニサラダ むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	豚肉 玉葱 キャベツ ビーマン にんにく しょうが みそ ごま油 厚揚げ マカロニ きゅうり 人参 ハム ミックス粉 スキムミルク 卵 マーガリン メープルシロップ	549	22.1	16.2	
							443	15.6	11.2	
16	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	チキンソテー ごぼう もやしナムル トマトと卵のスープ	ほうじ茶 冷やしラーメン	鶏肉 オイスターソース ケチャップ じゃがいも もやし 人参 ビーマン ごま ごま油 / 中華麺 きゅうり もやし コーン缶 卵 トマト キャベツ / ハム ざるラーメンスープ ごま油	516	19.0	14.0	
							404	13.8	12.0	
17	水	ミルク	ごはん	豚の卵じ いんげんのおかかマヨネーズ キャベツサラダ むぎ茶	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 卵 玉葱 人参 なたと みつば いんげん かつお節 マヨネーズ キャベツ きゅうり ツナ ごま油 マカロニ きな粉	520	20.9	15.3	
							420	14.9	10.4	
18	木	やさしいジュース	ごはん	マーボー豆腐 じゃがコーン 枝豆 牛乳	フルーツヨーグルト	豆腐 人参 にら ねぎ 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 枝豆 ヨーグルト(スキムミルク) バナナ みかん缶	537	18.7	17.5	
							464	19.6	14.2	
19	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	白身魚フライ 千切りキャベツ 白和え みそ汁	牛乳 お菓子	白身魚フライ ソース キャベツ ソース 豆腐 ひじき いんげん 人参 ごま かぼちゃ 玉葱 油揚げ みそ	560	20.9	15.3	
							407	15.2	10.8	
20	土			冷やしたぬきうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが オレンジ	515	14.3	10.1	
							380	10.3	7.0	
22	月	ホカ	ごはん	豆野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	豚挽き肉 玉葱 かぼちゃ ビーマン なす トマト カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け みかん缶 / キウイフルーツ	507	13.1	15.7	
							559	10.8	13.3	
23	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さばのみぞれ煮 いんげんとツナの甘辛煮 春雨の中華和え すまし汁	牛乳 ミルクトースト	さば 大根 しょうが いんげん ツナ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま ごま油 はんぺん しいたけ みつば / 食パン スキムミルク マーガリン	609	27.5	19.4	
							462	19.6	15.0	
24	水	やさしいジュース	ごはん	豆野菜のフルコ半風 人参グラッセ キャベツとコーンのサラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 玉葱 なす ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン もやし ごま ごま油 人参 バター キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス リッツ カラスフレー	648	18.7	23.4	
							540	14.8	18.0	
25	木	ミルク	ごはん	鮭フレークの玉子焼き かぼちゃチーズのマヨ和え もやしと人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 いももち	卵 玉葱 鮭フレーク 牛乳 かぼちゃ チーズ マヨネーズ もやし きゅうり 人参 ハム ごま油 じゃがいも	571	18.3	20.9	
							479	19.2	16.2	
26	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	からあげ 野菜のおかか和え きゅうりとなすの酢の物 ミネストローネ	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 小麦粉 にんにく しょうが キャベツ もやし ビーマン かつお節 きゅうり なす じゃがいも 玉葱 セロリ キャベツ マカロニ ベーコン トマト缶	568	24.6	22.2	
							437	17.9	16.3	
27	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム ざるラーメンスープ ごま油 バナナ	551	16.4	12.4	
							409	11.8	8.9	
29	月	飲むヨーグルト	ごはん	酢豚 ゆで卵 きゅうりのさっぱり漬け ほうじ茶	牛乳 ミルクスコーン	豚肉 玉葱 人参 ビーマン しいたけ 筍水煮 ケチャップ 卵 きゅうり しょうが 小麦粉 牛乳 スキムミルク バター	564	22.9	17.3	
							467	19.2	12.1	
30	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	パンパコジー 温野菜 金時豆 野菜スープ	牛乳 おかずマフィン	鶏肉 ねぎ しょうが にんにく みそ ごま ごま油 もやし きゅうり トマト 金時豆 キャベツ 人参 しいたけ ねぎ / ミックス粉 卵 牛乳 コーン缶 マヨネーズ	581	23.6	19.6	
							437	16.6	15.3	
今月の平均値							以上児： エネルギー： 553 Kcal 未満児： エネルギー： 452 Kcal	たんぱく質： 19.1 g たんぱく質： 15.3 g	脂質： 17.3 g 脂質： 13.3 g	* 以上児も主食を入れた数値です。

