令和2年　6月　　予定献立表（一般）

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ献立名 補食	主な材料の体内での働き 血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	栄養価 乳児	幼児
1・15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き アスパラガスの中華和え 味噌汁（油あげ・長ねぎ・麩） 国産オレンジ	牛乳 スパゲティミートソース バウムクーヘン	豚もも肉,油あげ 味噌 牛乳 豚挽肉 粉チーズ	はいが精米,油 砂糖,胡麻油 白胡麻,麩 スパゲティ 小麦粉	グリーンアスパラガス 人参,長ねぎ 国産オレンジ,玉ねぎ マッシュルーム（白） パセリ,生姜汁	しょう油,みりん 酢,だし汁 ケチャップ 中濃ソース 水,塩,こしょう	504 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.9g	420 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.7g
2・30	火	ごはん ポテトのチーズ焼き もやしの三杯酢 キャベツスープ メロン	牛乳 茹そら豆 ごまじゃこおにぎり チーズ サブレ	ロースハム ピザ用チーズ 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	はいが精米 じゃがいも 砂糖 胡麻油 白胡麻	玉ねぎ,パセリ もやし,きゅうり 人参,ホールコーン缶 キャベツ,メロン そら豆（さや入り）	酢,しょう油 水 コンソメ 塩 こしょう	513 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.5g	425 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.6g
3・17	水	ごはん ひじき入り卵焼き にらのおひたし 味噌汁（生揚げ・えのきだけ・オクラ）	牛乳 米粉オレンジ蒸しパン ヨーグルト	卵 花かつお 生あげ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 上新粉 コーンスターチ マーマレード	干ひじき,人参 冷凍グリンピース にら,ほうれん草 えのきだけ,オクラ レモン汁	だし汁 みりん しょう油 B・P 水	504 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.3g	415 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.1g
4・18	木	ごはん 豆腐のつくね焼き 青菜としらすのサラダ 味噌汁（じゃがいも・玉ねぎ） くし型トマト	牛乳 ロールカステラ 100%リンゴジュース せんべい	綿豆腐 鶏挽肉 しらす干し 味噌 牛乳	はいが精米,油 パン粉,砂糖 白胡麻 じゃがいも ロールカステラ	人参 玉ねぎ 干ひじき 小松菜 トマト	しょう油 塩 酢 だし汁	503 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.3g	420 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.9g
5・19	金	ジャムサンド ツナグラタン 人参ときゅうりのスティック 豆乳マヨネーズ添え 野菜スープ	のむヨーグルト 骨太チャーハン ぽたぽた焼き	まぐろ油漬缶,豆乳 粉チーズ,スキムミルク しらす干し,桜海老 卵,ジョアマスカット 牛乳（乳児のみ）	食パン,バター いちごジャム マカロニ,小麦粉 パン粉,砂糖,油 はいが精米,白胡麻	玉ねぎ,パセリ きゅうり,人参 もやし 小松菜 長ねぎ	水,塩 こしょう,酢 コンソメ こしょう	503 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g	420 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g
6・20	土	青のりおにぎり 生揚の味噌炒め かぼちゃの含め煮 清汁（麩・長ねぎ） 国産オレンジ	牛乳 カステラ	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 麩 カステラ	青のり,人参 玉ねぎ,ピーマン 干しいたけ かぼちゃ,長ねぎ 国産オレンジ	しょう油 だし汁 塩	534 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.7g	425 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.7g
8・22	月	ごはん 凍豆腐の揚げ煮 じゃがいもの磯和え 味噌汁（切干し大根・小松菜） くし型トマト	牛乳 黒糖ボーロ チーズ サブレ	凍り豆腐 味噌 牛乳 卵	はいが精米 かたくり粉 じゃがいも,小麦粉 黒砂糖,油,砂糖 マーガリン	人参,玉ねぎ ピーマン 生しいたけ,青のり 小松菜,切干し大根 トマト	だし汁 しょう油 塩 B・P	487 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.3g	394 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.5g
9・23	火	五目うどん 魚の胡麻味噌焼き シルバーサラダ メロン	牛乳 人参ごはん クッキー	鶏もも肉（皮なし） かじきまぐろ 味噌,油あげ ボンレスハム 牛乳	乾麺,砂糖 白胡麻,油 春雨（でんぷん） マヨネーズ はいが精米	長ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり メロン	だし汁,みりん しょう油 塩 こしょう 酒	480 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.5g	413 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.3g
10・29	水・月	カレー（ライス） しょうゆフレンチ	牛乳 あじさい羹 クラッカー ミニクロワッサン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米 油,バター 小麦粉 砂糖,じゃがいも ルヴァン	人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり セロリ,粉寒天 100%りんご果汁 100%ぶどう果汁	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	512 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.2g	431 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.0g
11・25	木	はちみつパン 鶏肉のポテトフレーク焼き 香り和え わかめスープ 国産オレンジ	のむヨーグルト ポップコーン バウムクーヘン ゼリー	鶏むね肉（皮つき） のむヨーグルト 牛乳（乳児のみ）	バターロール,はちみつ マヨネーズ,マッシュポテトフレーク 油,胡麻油,白胡麻 砂糖,バウムクーヘン とうもろこし（乾）,バター	さやいんげん もやし,人参 生わかめ 長ねぎ 国産オレンジ	塩 こしょう しょう油 水 コンソメ	545 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.3g	434 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.8g
12・26	金	ごはん ブレッドオムレツ ひじきのサラダ 雷汁	牛乳 フライドポテト ヨーグルト	牛乳 ベーコン 卵 綿豆腐	はいが精米 食パン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ,干ひじき 人参,きゅうり ホールコーン缶 かぶ,かぶ（葉） 青のり	塩,こしょう ケチャップ しょう油 酢 だし汁	492 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 22.3g	410 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 24.0g
13・27	土	ごはん 鶏肉のトマト煮　マカロニ添え 野菜ソテー ポテトスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏もも肉（皮なし） ボンレスハム 牛乳	はいが精米 小麦粉 砂糖,油 マカロニ じゃがいも	ホールトマト缶 キャベツ 人参,玉ねぎ ピーマン ゆかり	塩 こしょう 水 コンソメ	472 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.7g	393 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.1g
16	火	ごはん 魚のタルタルソース焼き かぼちゃのリヨネーズ 春雨と豆腐のスープ くし型トマト	牛乳 なめらか水羊羹 国産オレンジ 源氏パイ	生鮭 ベーコン 綿豆腐 牛乳	はいが精米,油 マヨネーズ バター 春雨（でんぷん） こしあん,砂糖	人参,玉ねぎ パセリ,かぼちゃ 小松菜,トマト 粉寒天 国産オレンジ	塩 こしょう 水 コンソメ	462 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.7g	380 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.6g
24	水	ごはん レバーの香り揚げ 酢の物 味噌汁（生あげ・もやし） くし型トマト	牛乳 マカロニのあべ川 ミニクロワッサン	豚レバー しらす干し 味噌,生あげ 牛乳 黄名粉	はいが精米 かたくり粉 油,胡麻油 砂糖 マカロニ	生姜汁,ピーマン きゅうり,生わかめ みかん缶 もやし トマト	酒 しょう油 だし汁 酢 塩	477 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.2g	411 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.0g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。　※（参考）幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。