令和2年度　6月　献立表

担当　福井（もんもん）

日付		午前おやつ	昼　食	午後おやつ	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	夕　食	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
1 15	月	豆乳 ヨーグルト	**中華丼** **みそ汁（切干し・わかめ）** **オレンジゼリー**	牛乳 じゃこおにぎり	米、カップゼリーオレンジ、七分つき米、ごま油、片栗粉、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ、調製豆乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	チンゲンサイ、みかん缶、たけのこ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	煮干だし、しょうゆ、コンソメ、食塩	572.1(485.1) 18.1(17.4) 12.4(10.7) 2.3(1.8)	**ごはん** **鶏のから揚げ** **大豆のサラダ** **デザート**	米、七分つき米、油、片栗粉、押麦、エッグフリー	鶏もも肉、だいず水煮缶詰	りんご天然果汁、キャベツ、にんじん、バナナ	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、おろしにんにく	394.8(248.6) 16.3(11.3) 9.9(6.9) 0.8(0.5)
2 16	火	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **スープ（春雨・豆腐）** **魚のトマトチーズ焼き** **きゅうりとコーンのサラダ** **デザート**	ドリンクヨーグルト 南瓜もち	米、米粉、七分つき米、砂糖、三温糖、はるさめ、油、押麦	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、さけ、絹ごし豆腐、豆乳、ベーコン、チーズ、きな粉	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、コーン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、デザート	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、食塩、こしょう	568.7(477.2) 26.1(24.3) 14.2(11.9) 1.4(1.2)	**ごはん** **豚肉と野菜の卵とじ** **ゆで野菜** **デザート**	三温糖	卵、豚肉(肩ロース)	ブロッコリーたまねぎ、にんじん、干ししいたけ、デザート	かつおだし、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	344.6(241.2) 14.1(9.8) 9.6(6.7) 0.8(0.6)
3 17	水	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **みそ汁（ほうれん草・麩）** **鶏肉と野菜の甘酢煮** **もやしとわかめのナムル** **デザート**	ドリンクヨーグルト ビスコ きらす揚げ 焼き芋クッキー	米、じゃがいも、七分つき米、ビスコ、きらす揚げ、焼き芋クッキー、片栗粉、三温糖、油、砂糖、押麦、焼ふ、ごま油	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、鶏もも肉、調製豆乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、黄ピーマン、ピーマン、デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、食塩	527.6(437.9) 19.7(18.7) 9.2(8.2) 2.0(1.6)	**マーボーツナ丼** **かぼちゃのバターソテー** **デザート**	米、七分つき米、ごま油、押麦、マーガリン、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、夜用デザート	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	379.8(265.8) 12.0(8.4) 12.1(8.5) 0.9(0.7)
4 18	木	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **すまし汁(油揚げ・なめこ)** **豆腐のコーンみそ焼き** **大根の梅マヨ和え** **デザート**	牛乳 バナナ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、七分つき米、エッグフリー、押麦、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	だいこん、バナナ、にんじん、なめこ、えだまめ、クリームコーン缶、うめびしお、しそ、デザート	煮干だし	530.1(443.5) 17.4(16.9) 16.0(13.2) 1.9(1.5)	**ごはん** **ウインナーと野菜の炒め物** **フライドポテト** **ゼリー**	米、フレンチフライポテト、七分つき米、油、押麦	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	しょうゆ、食塩、こしょう	396.9(283.7) 8.3(5.9) 12.7(8.9) 0.8(0.6)
5 19	金	豆乳 ヨーグルト	**にんじんライス** **肉団子入りミルクスープ** **ブロッコリーの和え物** **デザート**	牛乳 はちみつレモンケーキ	米、ホットケーキ粉、バター、はちみつ、エッグフリー、砂糖、	牛乳、調製豆乳、ハム、肉団子、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、デザート	コンソメ、酒、食塩、パセリ粉	664.8(530.9) 20.1(18.1) 23.7(18.1) 2.6(1.9)	**ごはん** **煮魚** **キャベツとえのきの中華和え** **デザート**	米、七分つき米、砂糖、押麦、ごま油	かれい	キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、夜用デザート	しょうゆ、酒、酢	268.7(192.8) 14.2(10.9) 1.9(1.4) 0.7(0.5)
6 20	土	豆乳 ヨーグルト	**ミートソーススパゲティー** **デザート**	牛乳 ソフトせんべい かぼちゃクッキー チーズクラッカー	スパゲティー、ソフトせんべい、かぼちゃクッキー、チーズクラッカー、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、いりこ、調製豆乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマトピューレ、りんご	ケチャップ、ウスターソース	553.1(457.8) 20.9(18.8) 16.4(13.4) 2.5(1.9)						
8 22	月	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **みそ汁(ほうれん草・ねぎ)** **チキンハンバーグ** **きゅうりのおかか和え** **デザート**	コーンフレーク	米、しらたき、コーンフレーク、七分つき米、片栗粉、押麦、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、かつお節、調製豆乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、トマトピューレ、ねぎ、コーン缶、デザート	煮干だし、ケチャップ、しょうゆ、食塩	529.9(444.7) 20.4(19.1) 14.3(12.0) 2.2(1.7)	**ごはん** **豚肉のしょうが焼き** **枝豆とおくらの白和え** **デザート**	米、七分つき米、押麦、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	たまねぎ、むきえだまめ、オクラ、にんじん、ひじき、デザート	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	354.1(247.9) 13.7(9.6) 10.8(7.5) 0.7(0.5)
9 23	火	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **みそ汁（小松菜・麩）** **魚のカレー焼き** **切干大根のサラダ** **デザート**	ドリンクヨーグルト ジャムサンドパン	米、七分つき米、油、三温糖、押麦、砂糖、食パン、はちみつ、焼ふ、砂糖	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、さけ、米みそ、ごま、調製豆乳、	きゅうり、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、りんごジャム、にんにく、デザート	煮干だし、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	600.1(473.2) 27.4(24.3) 14.2(11.5) 2.4(1.7)	**とうもろこし御飯** **シュウマイ** **かぼちゃとベーコンの洋風煮物** **デザート**	米、七分つき米、砂糖、マーガリン	ベーコン、シュウマイ	かぼちゃ、コーン缶、にんじん、デザート	しょうゆ、食塩、パセリ粉	419.2(269.7) 12.0(7.2) 11.0(6.6) 1.3(0.8)
10 24	水	豆乳 ヨーグルト	**ロールパン** **スープ（レタス・えのき）** **ポークビーンズ** **ブロッコリーのサラダ** **デザート**	ドリンクヨーグルト 五平餅	じゃがいも、米、もち米、エッグフリー、三温糖、砂糖、油、バターロール	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、豚肉(ばら)、だいず水煮缶詰、米みそ、調製豆乳、	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、レタス、えのきたけ、コーン缶、デザート	ケチャップ、コンソメ、みりん、中濃ソース、食塩	583.7(475.6) 19.8(18.6) 19.7(15.4) 2.1(1.6)	**ごはん** **高野豆腐とツナのパン粉焼き** **大根のゆかり和え** **デザート**	米、七分つき米、エッグフリー、パン粉、押麦	牛乳、ツナ油漬缶、凍り豆腐、粉チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、デザート		380.4(266.3) 14.6(10.2) 13.1(9.2) 0.7(0.5)
11 25	木	豆乳 ヨーグルト	**しそそばろうどん** **ヨーグルト和え**	牛乳 ラスク	ゆでうどん、ロールパン、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、鶏ひき肉、調製豆乳、	バナナ、もも缶、みかん缶、にんじん、オクラ、しそ	めんつゆ、酒、みりん、しょうゆ	516.2(442.2) 18.5(17.7) 17.1(14.5) 2.5(1.9)	**ごはん** **スペイン風卵焼き** **コールスローサラダ** **デザート**	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、押麦、砂糖	卵、ハム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、デザート	ケチャップ、酢、食塩、こしょう	340.6(238.4) 11.1(7.8) 9.4(6.6) 0.7(0.5)
12 26	金	豆乳 ヨーグルト	**豚肉の味噌丼** **すまし汁（小松菜・油揚げ）** **長芋のさっぱり漬け** **デザート**	牛乳 ココア動物ビスケット クリームサンド ラムネ	米、ココア動物ビスケット、クリームサンド、ラムネながいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ、油揚げ、調製豆乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、デザート	煮干だし、酢、しょうゆ、酒、食塩	606.9(484.9) 17.7(16.9) 25.8(19.4) 2.3(1.8)	**ごはん** **野菜の中華風煮物** **キャンディーチーズ** **デザート**	米、七分つき米、はるさめ、押麦、ごま油	豚肉(ばら)、生揚げ、チーズ	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ねぎ、デザート	オイスターソース、酒、しょうゆ	388.9(265.5) 11.6(7.7) 14.7(9.7) 1.2(0.8)
13 27	土	豆乳 ヨーグルト	**ビビンバ丼**	牛乳 カルテツウェハース 甘辛せんべい 英字ビスケット	米、七分つき押麦、甘辛せんべい、三温糖、押麦、ごま油、砂糖、甘辛せんべい、英字ビスケット	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、カルテツウエハース、調製豆乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ	ほうれんそう、コーン、にんじん、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、食塩	592.1(486.9) 20.9(19.5) 14.8(12.1) 1.1(0.9)						
29	月	豆乳 ヨーグルト	**ごはん** **すまし汁（わかめ・冬瓜）** **白身魚のフライ** **春雨サラダ** **デザート**	牛乳 ヨーグルトケーキ	米、七分つき米、砂糖、パン粉、はるさめ、なたね油、エッグフリー、押麦、油、小麦粉、ごま油、	牛乳、かれい、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、卵、調製豆乳、	とうがん、にんじん、いんげん、生わかめ、レモン果汁、デザート	かつおだし、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、おろしにんにく	580.5(484.9) 24.3(22.7) 16.4(13.6) 1.5(1.2)	**ごはん** **素麺チャンプルー** **塩ゆで枝豆** **デザート**	米、七分つき米、そうめん、油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお節	えだまめ、たまねぎ、もやし、にら	かつおだし、しょうゆ、食塩	413.3(289.3) 13.6(9.5) 17.1(11.9) 0.2(0.2)
30	火	豆乳 ヨーグルト	**ミルクラーメン** **ふかし芋** **デザート**	ドリンクヨーグルト 水無月	中華めん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、白玉粉、コーンスターチ、ごま油、	牛乳、ｽﾀﾐﾖｰｸﾞﾙﾄ、豚肉(ばら)、ゆであずき缶、米みそ、豆乳、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、デザート、かんてんクック	コンソメ、食塩	678.7(585.8) 23.6(23.3) 24.4(19.6) 1.6(1.4)	**ごはん** **中華風ローストチキン** **もやしの甘酢あえ**	米、七分つき米、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）	もやし、にんじん、ピーマン、デザート	酢、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、食塩	342.0(239.4) 12.6(8.8) 9.7(6.8) 0.7(0.5)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は、（）が3歳未満児で記載してあります。
※16日（火）はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。