



6月 献立表



令和2年

西穂谷しろはと保育園

日 曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1 月	小魚 麦茶	親子丼 味噌汁(大根・白菜・小切麩) 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳 煮干し	米 油 小切麩 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 白菜 小松菜 しらす オレング	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶
2 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・キャベツ・ねぎ) 鶏つくね照り焼き 大根のマリネサラダ バナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり バセリ バナナ	水 だし醤油 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
3 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・わかめ・チンゲン菜) 豚肉のバーベキューソース さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉	人参 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ コーン ピーマン りんご きゅうり レーズン グレープフルーツ にら 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・高野豆腐) かき揚げのから揚げ 切干大根の和え物 りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 かき揚げ かつお節 牛乳	米 きび 黒米 ごま油 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 切干大根 しめじ 小松菜 りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 だし醤油 麦茶
5 金	蒸しさつま芋 麦茶	【芒種】野菜炒めちらし寿司 すまし汁(白菜・えのき・小切麩) 炒り鶏 パイナップル 麦茶	あじさいゼリー せんべい 麦茶	ツナ 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 せんべい さつま芋	ダイズトマト きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 白菜 えのき 大根 人参 さやいんげん バイナップル ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・厚揚げ・わかめ) 車麩のチャンプルー ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 草麩 油 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
8 月	小魚 麦茶	わかめご飯 味噌汁(白菜・チンゲン菜・高野豆腐) 肉じゃが 小松菜としらすの梅和え りんご 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 しらす 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま せんべい	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しらす グリーンピース 小松菜 大根 ねりうめ りんご オレングジュース アガー	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
9 火	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:けんちん汁(豆腐・大根・里芋・牛蒡・人参)乳 児:けんちん汁(豆腐・大根・里芋・人参) ちくわ磯節天 ほうれん草のマヨサラダ バナナ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり もやし ほうれん草 バナナ りんご バイン街 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
10 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	お野菜パン ミルクスープ(玉ねぎ・人参・コーン) 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ グレープフルーツ 麦茶	五平餅 麦茶	牛乳 スキムミルク 味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 コーン ひじき キャベツ トマト きゅうり グレープフルーツ 南瓜	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 穀物酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
11 木	大根煮 麦茶	ご飯 にゅうめん汁(そうめん・干しいたけ・人参・小松菜) たらのごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え バイナップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	たら 味噌 鶏卵 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 白菜 わかめ バイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
12 金	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長ねぎ) ツナ入り玉子焼き 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ツナ 納豆 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ひじき バセリ 大根 人参 小松菜 オレングジュース アガー	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 土	ウエハース 麦茶	中華丼 オニオンスープ(玉ねぎ・しめじ・バセリ) ピーマンサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 マシュマロ クラッカー ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ バセリ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
15 月	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・高野豆腐) 白身魚のフライ 白菜と小松菜の煮浸し りんご 麦茶	青のりとごまのおにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 かき揚げ かつお節 煮干し	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 人参 小松菜 りんご 青のり	水 トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶 塩
16 火	蒸しじゃが芋 麦茶	二色丼 味噌汁(白菜・ねぎ・小切麩) マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム じゃが芋	ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ きゅうり 人参 オレング	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶



6月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17	水	蒸しさが芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・チンゲン菜) 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー パナナ 麦茶	ミルクくずもち 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 さつま芋	ゆかり 昆布 干しいたけ チンゲン菜 ひじき コーン 万能ねぎ キャベツ 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
18	木	大根煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(えのき・長ねぎ・わかめ) 酢鰯 春雨の中華和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま マカロニ	えのき茸 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ 小松菜 グレープフルーツ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶
19	金	人参煮 麦茶	幼児:【夏至】あじの混ぜご飯 児:【夏至】しらすの混ぜご飯 味噌汁(キャベツ・豆腐・小松菜) 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ パイナップル 麦茶	乳 水ようかん 牛乳	あじ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 こしあん 牛乳 しらす	米 ごま じゃが芋 砂糖	きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 南瓜 ズッキーニ パイナップル 寒天 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
20	土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・しめじ・ほうれん草) 厚揚げのそぼろ炒め もやしのごま和え チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
22	月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・人参・高野豆腐) 鮭のねぎ味噌焼き 白菜とコーンのサラダ グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	高野豆腐 鮭 味噌 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 白菜 コーン トマト グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23	火	蒸しさが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・えのき・小松菜) オムレツトマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま さつま芋	えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 ダイズトマト パセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
24	水	蒸しじゃが芋 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁(白菜・豆腐・わかめ) 大根とツナの和え物 パナナ 麦茶	ミルクかん せんべい 牛乳	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 せんべい じゃが芋	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 ほうれん草 パナナ アガー 黄桃缶	水 みりん こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
25	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんごソース 南瓜	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア シチュールウ
26	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・小切麩) 鶏肉の照り焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 なめ茸 焼きのり パイナップル 南瓜 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27	土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・しめじ・コーン) ホイコーロー ナムル チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 せんべい ウエハース	チンゲン菜 しめじ コーン キャベツ ビーマン 人参 ほうれん草 もやし りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
29	月	小魚 麦茶	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんご 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり レーズン パセリ りんご ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 だし醤油 料理酒
30	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・油揚げ) 鶏肉のごま風味焼き 白菜とオクラのおかか和え オレンジ 麦茶	チーズマフィン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳 チーズ	米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 白菜 オクラ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
幼児 平均量	627	21.8	18.5	271	1.6
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	505	17.7	14.3	243	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。