

2020年度 6月 献立表

曜	日	献立名			材料名				栄養価	
		※未満児のみ 午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	未満児	以上児
									1歳半 - たんぱく質 脂質 塩分	1歳半 - たんぱく質 脂質 塩分
月	1	15	牛乳 麦ごはん みそ汁(かつお)と高野豆腐 鶏のさっぱり焼き かぼちゃの和えもの	麦茶 梅ツナおにぎり	牛乳(飲用)、凍り豆腐、鶏も も肉(皮なし)、かつお節、ツナ 缶、焼きのり	米、押麦、油、砂糖、白ごま(い り)	キャベツ、しょうが、かぼ ちゃ、にんじん、ほうれんそ う、梅干し	だし汁、みそ、本みりん、酢、こ いくちしょうゆ、麦茶(濃出 液)	436kcal 19.4g 9.6g 1.4g	479kcal 20.9g 8.3g 1.7g
火	2	16	牛乳 米飯 塩まし汁(白菜・えのき) 鮭のごま照り焼き 五色和え	牛乳 お昼スナック プロセスチーズ	牛乳(飲用)、鮭、かつお節、あ おのり、プロセスチーズ	米、油、ごま(粒)、ごま油	ほくさい、えのきだけ、ねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 しめじ、コーン	だし汁、こいくちしょうゆ、 食塩、本みりん、酒	448kcal 23.8g 17.3g 1.7g	494kcal 26.5g 17.9g 2.0g
水	3	17	牛乳 米飯 みそ汁(水菜と玉ねぎ) 豚肉の甘酢ソテー 青菜の鹽和え 果物(オレンジ)	牛乳 もちもちチーズポテト	牛乳(飲用)、豚もも肉、焼き のり、ピザ用チーズ、スキム ミルク	米、かたくり粉、砂糖、油、じゃ がいも	水菜、玉葱、チンゲンサイ、 コーン、しょうが、ほうれん そう、パレンシアオレンジ	だし汁、みそ、酒、こいくち しょうゆ、本みりん、酢、トマ ト、グチャップ	477kcal 22.9g 12.4g 1.4g	530kcal 25.3g 11.8g 1.6g
木	4	18	牛乳 米飯 塩まし汁(じゃがいも) 五目煮 青菜のミルクごま和え	牛乳 紫陽花かん ごまいりこ	牛乳(飲用)、鶏もも肉(皮な し)、大豆(国産、ゆで)、スキ ムミルク、毒天かたくらい わし(煮干し)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま (すり)、白ごま(いり)	えのきだけ、ねぎ、にんじん、 大根(皮むき)、ごぼう、こ まつな、キャベツ、ぶどうス トレートジュース、りんご(以 ルどージュ)	だし汁、こいくちしょうゆ、 食塩、本みりん、みそ、水	448kcal 19.6g 10.4g 1.1g	495kcal 21.2g 9.2g 1.3g
金	5	19	牛乳 麦ごはん みそ汁(チンゲン菜) じゃが芋とピーマンの甘辛煮 キャベツの香り漬 果物(オレンジ)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳(飲用)、塩ざけ、鶏ひき 肉	米、白ごま(いり)、じゃがい も、油、砂糖、薄力粉、黒砂糖	チンゲンサイ、にんじん、玉 葱、ピーマン、キャベツ、きゅ うり、レモン(果汁、生)、パレ ンシアオレンジ、干しほうとう	だし汁、みそ、こいくちしょ うゆ、本みりん、酒、食塩、ペ ーキングパウダー、水	517kcal 17.3g 12.5g 1.7g	580kcal 18.4g 11.8g 2.1g
土	6	20	牛乳 米飯 中華スープ 豚肉のブルコギ風 ほうれん草ナムル	牛乳 オレンジゼリー 塩せんべい	牛乳(飲用)、わかめ、豚ロース (赤肉)、粉寒天	米、砂糖、白ごま(いり)、ごま 油、塩せんべい	コーン、玉葱、にんじん、えの きだけ、ほうれんそう、もや し、パレンシアオレンジ、濃 縮還元 ジュース	中華だし汁、食塩、こいくち しょうゆ、本みりん、水	415kcal 20.2g 10.9g 1.3g	467kcal 22.2g 9.8g 1.6g
月	8	22	牛乳 米飯 みそ汁(小松菜とえのき) しょうが焼き 春雨酢の物	牛乳 おやつ焼きうどん	牛乳(飲用)、豚肩ロース(赤 肉)、ツナ缶、かつお節、あお のり	米、油、ほろさめ、ごま油、砂糖、 うどん(ゆで)	こまつな、えのきだけ、しょ うゆ、玉葱、しめじ、きゅうり、 にんじん	だし汁、みそ、こいくちしょ うゆ、本みりん、酒、酢、食塩	445kcal 19.6g 13.4g 1.7g	490kcal 21.2g 13.0g 2.1g
火	9	23	牛乳 米飯 わかめスープ チキンの照り焼き トマトサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 チヂミ	牛乳(飲用)、わかめ、鶏もも 肉(皮なし)、プロセスチーズ、 豚ひき肉、しらす干し	米、油、フレンチドレッシング 、上新粉、ごま油、砂糖	もやし、にんじん、きゅうり、 トマト、パレンシアオレンジ 、にら、コーン	水、コンソメ、食塩、かつおだ し、こいくちしょうゆ、本み りん	457kcal 22.4g 15.0g 1.9g	505kcal 24.7g 15.0g 1.9g
水	10	24	牛乳 麦ごはん 醬汁 鶏の塩みそ煮 青菜の煮ひだし	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 塩せんべい	牛乳(飲用)、木綿豆腐、あじ、 油揚げ、きな粉(大豆)	米、押麦、油、砂糖、塩せんべい	だいこん、にんじん、ごねぎ 、梅干し、こまつな、しめじ、か ぼちゃ、干しほうとう	だし汁、食塩、こいくちしょ うゆ、水、本みりん、酒、みそ	442kcal 20.8g 11.9g 1.6g	500kcal 23.0g 11.1g 2.0g
木	11	25	牛乳 ナスのミートパスタ 野菜スープ フロッキーのサラダ 果物(バナナ)	麦茶 和風ツナおにぎり	牛乳(飲用)、豚ひき肉、パル メザンチーズ、ツナ缶、焼き のり	スパゲッティ、油、砂糖、フレ ンチドレッシング、米	なす、玉葱、しめじ、トマト缶、 キャベツ、にんじん、さやえ んどう、フロッキー、コー ン、バナナ	にんにく、コンソメ、トマト グチャップ、食塩、パセリ (乾)、水、麦茶(濃出液)、こ いくちしょうゆ、本みりん	467kcal 16.8g 12.7g 1.3g	518kcal 17.7g 12.1g 1.5g
金	12	26	牛乳 米飯 みそ汁(切干大根) 豚肉の柳川風煮 キャベツのおかか和え	牛乳 あずき蒸しパン(米粉)	牛乳(飲用)、豚肉★ たまご 、 かつお節、豆乳、あずき・つ ぶしあん	米、さつまいも、油、砂糖、米粉	切干しだいこん、玉葱、ごぼ う、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり	だし汁、みそ、こいくちしょ うゆ、本みりん、酒、酢、パ ーキング パウダー	499kcal 19.0g 15.4g 1.3g	558kcal 20.4g 15.4g 1.5g
土	13	27	牛乳 おぼろ丼 みそ汁(豆腐とえのき) さつまいものレモン煮	牛乳 大学バナナ	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、絹こ し豆腐	米、油、さつまいも、砂糖、黒こ ま(いり)	にんじん、ほうれんそう、ぶ なしめじ、コーン、えのきだ け、ごねぎ、レモン(果汁、生)、 バナナ	こいくちしょうゆ、本みり ん、酒、食塩、だし汁、みそ、お 酒	496kcal 14.4g 10.7g 1.4g	554kcal 14.7g 9.5g 1.7g
月		29	牛乳 米飯 みそ汁(厚揚げ) から揚げ風チキン じゃがいもの和風サラダ	牛乳 りんごと桃のゼリー ごまいりこ	牛乳(飲用)、厚揚げ、鶏ひね 肉(皮なし)、ひじき(粒)、か つお節、粉寒天かたくらい わし(煮干し)	米、かたくり粉、油、じゃがい も、ごま油、砂糖、白ごま(い り)	かぶ、ねぎ、しょうが、ほうれ んそう、にんじん、りんご、濃 縮還元ジュース、もも(缶詰 果肉)	だし汁、みそ、にんにく、食塩、 こいくちしょうゆ、酒、酢、水	449kcal 21.6g 11.9g 1.6g	495kcal 23.7g 11.1g 1.9g
火		30	牛乳 麦ごはん チンゲンサイのスープ 麻婆茄子 キャベツのおひたし 果物(オレンジ)	牛乳 青のりトースト	牛乳(飲用)、豚ひき肉、木綿 豆腐、塩昆布、あおのり	米、押麦、ほろさめ、油、ごま油、 砂糖、かたくり粉、食パン、パ ター	チンゲンサイ、コーン、なす、 ねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、パレンシアオレンジ	コンソメ、水、食塩、にんにく、 みそ、こいくちしょうゆ、中 華だし	496kcal 18.1g 17.9g 1.5g	553kcal 19.4g 18.6g 1.8g

(★印は卵アレルギー除去対象食品です)

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	3才未満児		3才以上児	
	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質
給与目標	455Kcal	18.7g	573Kcal	22.0g
今月の平均	465Kcal	20.1g	516Kcal	21.9g



ビ/キオ給食 ~3つの約束~

- その1. たのしく たべましょう!
- その2. かんしゃして おいしく いただきます!
- その3. からだ げんきに なりましょう!

保護者印

