

# 令和2年 6月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			量 エネルギー	おやつ
			血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1	月	ごはん 手作りぶりかけ ※はんぺんチーズフライ(卵・乳→かぼちゃフライ) 磯和え 三色豆 麦茶	ちりめんじゃこ かつお節 みそ かまぼこ 卵・はんぺん・チーズ (卵・乳→不使用) 焼きのり いんげん豆 うずら豆 金時豆	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	葉大根 ブロッコリー 白菜 にんじん	421kcal	※メープルパンケーキ (卵乳→米粉タルト)
2	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ※シルバーサラダ グリーブフルーツ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 春雨 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン グリーブフルーツ	440kcal	かぼちゃ蒸しパン
3	水	ごはん 鮭の野菜あんかけ さつまいもレーズン無 スタミナ納豆 麦茶	鮭 納豆 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油	もやし にんじん いんげん レーズン 生姜 あさつき	400kcal	チャーハン
4	木	※黒糖ロール(卵・乳→除去ロール) 鶏肉のマーマレード焼き ※かぼちゃサラダ バイン缶 コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	マーマレードジャム 砂糖 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	生姜 にんにく かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ バイン缶	401kcal	きつねおにぎり
5	金	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ 麦茶	豚肉 大豆 ツナ	米 マーガリン 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 小松菜 にんじん オレンジ	402kcal	黒糖まんじゅう せんべい
8	月	ごはん ※豆腐バーグのごソース ※アスパラソテー ※フルーツヨーグルト(乳→果物缶) 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 卵(卵→除去) ベーコン(卵・乳→除去ウインナ) ヨーグルト(乳→除去)	米 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ しめじ にんじん えのき 絹さや アスパラ コーン みかん缶 バイン缶 椎茸	345kcal	和風ツナおにぎり
9	火	ごはん 魚の香味焼き 栄養マカロニ ドレッシング和え みそ汁 麦茶	ホッケ 豚肉 さつまいも 枝豆 いんげん豆 油揚げ みそ	米 マカロニ 砂糖	生姜 にんにく ごぼう にんじん いんげん 大根 ブロッコリー コーン ねぎ	363kcal	たい焼き
10	水	ごはん 酢鶏 ほうれん草のナムル ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 かまぼこ 牛乳(乳→麦茶)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草 もやし バナナ(バナナ→オレンジ)	473kcal	※クリームパン (卵・乳→除去ロールサンド)
11	木	ごはん さばのみそ煮 豆腐チャンプル 夏みかん わんたんスープ 麦茶	さば みそ 木綿豆腐 豚肉	米 砂糖 油 わんたん ごま油	生姜 キャベツ にんじん にら 夏みかん 玉ねぎ チンゲン菜	372kcal	※バインカップケーキ (卵・乳→ゼリー、せんべい)
12	金	ごはん ※ドライカレー わかめとトマトのサラダ グリーブフルーツ ※牛乳	豚肉 わかめ 寒天 赤とさか ちくわ 牛乳(乳→麦茶)	米 油 砂糖 春雨 ごま	生姜 玉ねぎ なす にんじん ピーマン トマト きゅうり コーン	433kcal	鮭おにぎり
15	月	※二色丼(卵→鶏そぼろ丼) ※れんこんサラダ ※ジャーマンポテト ミニゼリー 麦茶 ～誕生日会～	鶏肉 卵(卵→除去) ツナ ベーコン(卵・乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油 マヨネーズ(卵→除去マヨ) じゃがいも 油 ゼリー バター(乳→マーガリン)	生姜 絹さや れんこん ブロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ	421kcal	※マールカオ (卵・乳→きなこおにぎり)
16	火	赤飯 エビフライ 鶏肉と大根の煮物 ごま和え 米粉いちごカップケーキ みそ汁 麦茶	ささげ エビ 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米粉カップケーキ	大根 にんじん いんげん ほうれん草 コーン えのき 玉ねぎ	424kcal	フルーチェ(ピーチ) (乳→バナナ)
17	水	ごはん 焼肉 もやしのゆかり和え さつまいも甘辛大豆 ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 大豆 牛乳(乳→麦茶)	米 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	玉ねぎ しめじ にんじん にら パプリカ もやし きゅうり しそ	462kcal	※チーズ蒸しパン (乳→わかめおにぎり)
18	木	ごはん 魚の生姜醤油焼き かぼちゃそぼろあん メロン 和風スープ 麦茶	鮭 鶏肉	米 砂糖 油 片栗粉	生姜 かぼちゃ グリーンピース メロン 白菜 しじみけ にんじん	356kcal	※ロールケーキ (卵・乳→クレープ)
19	金	ナポリタン ※ポテトサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵→除去マヨ)	玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく にんじん きゅうり コーン オレンジ	380kcal	昆布おにぎり
22	月	ごはん アジフライ ※タルタルソース (卵→中濃ソース) 煮浸し さつまいも蜜がらめ 麦茶	アジ 卵(卵→除去) 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ(卵→不使用) 油 砂糖 さつまいも 黒蜜 黒砂糖	玉ねぎ らっきょう パセリ 小松菜 にんじん しめじ	384kcal	※お駄すく (乳→ツナおにぎり)
23	火	ごはん ジャー جان豆腐 大根おかつ和え ※バナナ(バナナ→みかん缶) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 生揚げ みそ ハム(卵・乳→除去) かつお節 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん 生姜 生巻 いんげん 大根 おくら コーン バナナ(バナナ→みかん缶)	414kcal	※マドレーヌ (卵・乳→除去ロールサンド)
24	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ※にらもやしソテー すいか すまし汁 麦茶	鶏肉 ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)	米 砂糖 油 小麦粉 ごま油 鮭	りんご 生姜 もやし にら にんじん にんにく すいか ほうれん草	352kcal	クラッシュゼリー
25	木	※コッペパン(卵・乳→除去ロール) ジャム ハンバーグマトソース ※チーズサラダ(乳→ブロッコリーサラダ) ※コンソメスープ(乳→コンソメスープ) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 チーズ(乳→除去) 牛乳(乳→不使用、除去)	コッペパン (卵・乳→除去ロール) ジャム 小麦粉 油 マヨネーズ(卵→除去マヨ)	玉ねぎ パプリカ にんにく ブロッコリー にんじん コーン パセリ	469kcal	わかめおにぎり
26	金	冷やしうどん 野菜のかき揚げ キャベツじゃこサラダ ※厚焼き卵(卵→厚揚げ) 麦茶	わかめ ちりめんじゃこ 卵(卵→厚揚げ)	うどん 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	きゅうり 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ 小松菜	358kcal	※パウムクーヘン (卵・乳→たい焼き)
29	月	ごはん ※かつおぶりかけ(卵→わかめ) メンチカツ 塩昆布和え みかん缶 みそ汁 麦茶	かつお のり 昆布 卵(卵→不使用) 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん みかん缶 なめこ ねぎ	350kcal	※ヨーグルトカップケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)
30	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーソテー メロン ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも 砂糖 しらたき 油	玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー コーン メロン	379kcal	ゆかりおにぎり

### <昼食 平均栄養量>

エネルギー	400kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	11.9g
塩分	1.5g

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※( )表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつかます。

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。