



令和2年 6月 給食献立表

あい保育園 祇園

3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(月)	ラスク 牛乳	おかかごはん 夏野菜炒め 高野豆腐の煮物 若布の味噌汁	ヨーグルトマフィン 牛乳	牛乳 豚ばら ひじき わかめ 高野豆腐 油あげ 鶏卵 ヨーグルト	食パン 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	なす ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース しいたけ	516kcal 16.4g	600kcal 18.3g	
2(火)	フルーチェ	ごはん 鶏ささみのしそフライ 塩昆布キャベツ けんちん汁	ちんすこう 牛乳	ヨーグルト 鶏ささ身 鶏卵 塩昆布 豆腐 牛乳	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 ごま油 三温糖	いちご 青じそ キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	432kcal 15.7g	575kcal 20.9g	
3(水)	豆腐きな粉もち 牛乳	ハムパン 牛肉のトマト煮込み スパゲティサラダ キウイ	みそ焼きむすび 牛乳	豆腐 きな粉 牛乳 鶏卵 ハム 牛肉 大豆 ひじき	三温糖 かたくり粉 強力粉 無塩バター じゃがいも スパゲティ 米	にんじん トマト たまねぎ きゅうり キウイフルーツ	494kcal 17.6g	581kcal 19.7g	
4(木)	【虫歯予防デー】			牛乳 鶏もも チーズ じゃこ 大豆	じゃがいも 無塩バター 米 マヨネーズ サラダ油 三温糖 片栗粉	ねぎ ごぼう にんじん もやし どうもろこし 切り干し大根 たまねぎ	484kcal 17.6g	584kcal 21.0g	
	じゃがバター 牛乳	ごはん 鶏肉のカルシウム焼き ごぼうサラダ 切り干し大根の味噌汁	大豆のはじき揚げ 牛乳						
5(金)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 春雨サラダ オニオンスープ	バターケーキ 牛乳	牛乳 さけ ハム 鶏卵	薄力粉 黒砂糖 米 はるさめ 三温糖 無塩バター	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	517kcal 17.0g	590kcal 18.9g	
6(土)	みかんヨーグルト	塩ラーメン もやしソテー バナナ	肉巻きむすび 牛乳	ヨーグルト 鶏もも ベーコン 豚ばら 牛乳	三温糖 中華めん サラダ油 白ゴマ ごま油 米	みかん もやし にんじん たまねぎ ねぎ もやし どうもろこし バナナ	441kcal 14.4g	586kcal 18.8g	
8(月)	イチゴジャムサンド 牛乳	ごはん 鶏肉のマヨ醤油炒め モロヘイヤの和え物 油揚げの味噌汁	かぼちゃの ケーキサレ 牛乳	牛乳 鶏もも 油あげ 鶏卵 ベーコン チーズ	食パン いちごジャム 米 マヨネーズ サラダ油 薄力粉 三温糖	しめじ にんじん エリンギ たまねぎ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	523kcal 17.5g	575kcal 20.0g	
9(火)	リンゴのコンポート 牛乳	ごはん 豚酢 パプリカサラダ きくらげの中華スープ	ベビースター ラーメン風 牛乳	牛乳 豚もも あずき	三温糖 米 かたくり粉 サラダ油 強力粉 中華麺	りんご しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン ハイナブル キャベツ きくらげ えのきたけ	483kcal 16.0g	578kcal 19.0g	
10(水)	【時の記念日】			脱脂粉乳 牛乳 牛肉 豚肩 チーズ ひじき ゼラチン	薄力粉 三温糖 米 じゃがいも マヨネーズ 無塩バター	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース レタス きゅうり もも	524kcal 16.7g	609kcal 18.1g	
	ミルク蒸しパン 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ ピーチゼリー	数字クッキー 牛乳						
11(木)	ボン菓子 牛乳	ごはん 豚肉と枝豆の梅生姜焼き ひじき煮 麩のすまし汁	あんまん・しそゼリー 牛乳	牛乳 豚ばら 大豆 ひじき 油あげ	米 サラダ油 こんにやく 三温糖 ふ	もやし たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 梅干し しそ	506kcal 17.4g	592kcal 20.7g	
12(金)	いちごヨーグルト	ベジパン 鶏むね肉のガーリックソテー ポテトサラダ コーンスープ	ウインナーケーキ 牛乳	ヨーグルト 鶏むね ハム 牛乳 鶏卵 ウインナー	じゃがいも マヨネーズ 三温糖 無塩バター ホットケーキミックス	いちご キャベツ には きゅうり たまねぎ にんにく にんじん どうもろこし パセリ	432kcal 15.1g	579kcal 19.9g	
13(土)	シナモントースト 牛乳	味噌豚丼 きゅうりのナムル りんご	ココアスコーン 牛乳	牛乳 豚ばら 生揚げ ひじき 鶏ささ身	食パン 無塩バター 三温糖 米 ごま油 薄力粉	にんじん たまねぎ きゅうり もやし りんご	507kcal 16.2g	588kcal 18.0g	
15(月)	グレープゼリー 牛乳	ごはん 肉じゃが そうめんうりの酢の物 茄子の味噌汁	バナナ パウンドケーキ 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚ばら ハム わかめ 鶏卵	三温糖 米 じゃがいも しらたき ホットケーキミックス 無塩バター	グレープジュース にんじん なす グリーンピース もやし ねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり バナナ たまねぎ	524kcal 16.0g	636kcal 18.2g	
16(火)	マヨ蒸しパン 牛乳	豆ごはん ブルコギ風 和風マカロニサラダ モズク中華スープ	ミートパイ 牛乳	牛乳 えんどう 牛肉 豚ばら もずく 豚ひき肉	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 サラダ油 マカロニ ごま油 餃子の皮	たまねぎ にんじん ビーマン もやし しいたけ えのきたけ ねぎ	501kcal 16.9g	582kcal 19.4g	
17(水)	じゃがバター 牛乳	ごはん タラのマヨ焼き トマトの胡麻ドレッシング和え 豚汁	フレンチトースト 牛乳	かつお節 牛乳 たら ハム 豚ばら 鶏卵	じゃがいも 米 マヨネーズ 白ゴマ サラダ油 さつまいも 食パン 三温糖 無塩バター	レタス きゅうり トマト にんじん 大根 ごぼう ねぎ	470kcal 17.5g	574kcal 20.7g	
18(木)	マカロニみたらし 牛乳	お誕生日ランチプレート	桃ケーキ 牛乳	牛乳 ハム ウインナー 鶏もも ゼラチン 鶏卵	マカロニ 三温糖 かたくり粉 食パン マヨネーズ スパゲティ 白ゴマ 生クリーム ホットケーキミックス バター	にんじん きゅうり たまねぎ ビーマン もかん りんご ハイナブル もも	491kcal 16.3g	585kcal 18.6g	
19(金)	【広島巡り:もぶり】			牛乳 大豆 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 ひじき わかめ 鶏卵	さつまいも 三温糖 米 里手 卵粉 サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	オレンジ にんじん ごぼう しいたけ しめじ 油揚げ たまねぎ オクラ キャベツ どうもろこし ねぎ	497kcal 17.7g	603kcal 21.2g	
	さつま芋の オレンジジュース煮 牛乳	もぶり 照り焼きハンバーグ オクラの酢の物 じゃがいもの味噌汁	抹茶クッキー 牛乳						
20(土)	焼きりんご 牛乳	焼きうどん じゃがいものソテー キウイ	鮭むすび 牛乳	牛乳 豚ばら ベーコン さけ	三温糖 うどん じゃがいも 米 白ゴマ	りんご キャベツ にんじん ビーマン もやし ねぎ しいたけ キウイ	498kcal 15.5g	607kcal 18.3g	
22(月)	バナナの ココアがけ 牛乳	ごはん 牛肉とじゃが芋のバター炒め 韓国風サラダ トトスープ	マラーカオ 牛乳	牛乳 牛肉 鶏ささ身 味つけのり 鶏卵	米 じゃがいも 無塩バター サラダ油 ごま油 白ゴマ 三温糖 コーンスターチ 薄力粉	バナナ もやし きゅうり ねぎ トマト たまねぎ しめじ えのき レーズン	480kcal 15.7g	575kcal 18.2g	
23(火)	きなこヨーグルト	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 切り干し大根のマヨ和え 冬瓜の味噌汁	りんごと紅茶の パウンドケーキ 牛乳	きな粉 ヨーグルト 鶏手羽元 ひじき 鶏卵 牛乳	三温糖 米 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 無塩バター	切り干し大根 にんじん もやし きゅうり とうかん ねぎ りんご	455kcal 17.2g	602kcal 22.0g	
24(水)	ブルーベリーの 蒸しパン 牛乳	ごはん 豚キムチ ちぢみ風 卵スープ	おやき 牛乳	牛乳 豚ばら 生揚げ ひじき ベーコン 鶏肉 あずき 豆腐	薄力粉 三温糖 米 上新粉 ブルーベリージャム ごま油 かたくり粉	なす ビーマン もやし にんじん キャベツ キムチ にら たまねぎ もやし	481kcal 16.0g	539kcal 17.7g	
25(木)	カルピスゼリー	チーズパン 鮭とキャベツのクリーム煮 アスパラサラダ りんご	フライドポテト 牛乳	ゼラチン 牛乳 鶏卵 チーズ さけ ハム	強力粉 三温糖 無塩バター 薄力粉 サラダ油 白ゴマ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース アスパラガス 赤ビーマン ひろしまな りんご パセリ	418kcal 16.7g	574kcal 22.0g	
26(金)	黒糖ラスク 牛乳	ごはん 枝豆ココック キャベツのマヨ和え ミネストローネ	チーズケーキ 牛乳	牛乳 ひじき 豚ひき肉 鶏卵 ウインナー クリームチーズ	食パン 無塩バター 黒砂糖 米 じゃがいも 薄力粉 卵粉 サラダ油 マヨネーズ 生クリーム 三温糖	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん どうもろこし グリーンピース	527kcal 16.2g	614kcal 18.0g	
27(土)	クラッカー 牛乳	きのこの和風パスタ 豆腐サラダ オレンジ	ベーコンパン 牛乳	牛乳 鶏もも 削り節 豆腐 ハム ベーコン	クラッカー スパゲティ 無塩バター サラダ油 オリーブ油 ごま 強力粉 三温糖	いちご しめじ エリンギ たまねぎ ほうれんそう 青じそ きゅうり ネーブル	472kcal 17.5g	575kcal 20.9g	
29(月)	きなこヨーグルト	ごはん レバニラ ヤングコーンサラダ 担々風スープ	スイートポテト 牛乳	ヨーグルト レバー 鶏もも ひじき 豚ひき肉 鶏卵 牛乳	三温糖 米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 マヨネーズ さつまいも 無塩バター	ハイナブル もやし にんじん にら ビーマン コーン きゅうり きゅうり ヤングコーン チンゲンサイ フロッコリー	444kcal 17.1g	579kcal 21.9g	
30(火)	ピザトースト 牛乳	リクエスト献立 さくら組	プリン いりこ	チーズ 牛乳 豚ばら しらす干し 寒天 鶏卵 いりこ	食パン じゃがいも サラダ油 米 三温糖	にんじん トマト オクラ なす たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし もも みかん キウイ	495kcal 17.2g	574kcal 19.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	485kcal 16.6g	586kcal 19.6g