



2020年6月 献立予定表



日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後
1	月	カレーうどん	うどん、カレールウめん、つゆ	豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草	鉄塩 せんべい 豆乳	いなりすし 〔米いなり、皮ゆかり 麦茶〕
		大根サラダ	砂糖、油、醤油、酢、ごま		人参、大根、きゅうり、コーン		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		バナナ		バナナ			
2	火	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	ツナサンド 〔食パン、きゅうり ツナ、マヨドレ〕 牛乳 (乳児は豆乳)
		肉豆腐	酒、みりん、砂糖、醤油、しらす	豚肉、鯉節、豆腐	人参、玉ねぎ、いんげん		
		鉄骨サラダ	砂糖、ごま油、醤油、酢、マヨドレ	しらす、ひじき	きゅうり、ほうれん草、人参		
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌	なめこ、万能ねぎ		
3	水	ご飯	米			ソース せんべい 豆乳	りんご 小魚スナック 〔小麦(醤油) 牛乳 (乳児は豆乳)〕
		はんぺんのチーズフライ	パン粉、小麦粉、サラダ油	はんぺん、卵、チーズ			
		きゅうりとしらすの酢の物	砂糖、酢、醤油	しらす	きゅうり		
		味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌	ほうれん草		
4	木	チキンドリア	米、小麦粉、パン粉、油、ターメリック、バター	鶏肉、コンソメ、豆乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、塩	小魚 せんべい 麦茶	大学芋 〔さつまいも、サラダ油 大学芋のタレ、ごま 牛乳 (乳児は豆乳)〕
		フルーツサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、きゅうり、みかん、りんご		
		白菜スープ	酒、醤油	コンソメ	白菜、玉ねぎ、人参、えのき、塩		
5	金	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	焼きいも 豆乳
		豚肉の生姜焼き	みりん、酒、砂糖、醤油	豚肉、鯉節	人参、玉ねぎ、生姜		
		ほうれん草とツナの和え物	醤油、砂糖、マヨドレ	ツナ	ほうれん草、人参、キャベツ		
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌、油揚げ	大根		
6	土	鉄骨ご飯	米、酒、みりん、醤油、砂糖	ひじき、鯉節		赤ちゃん せんべい 麦茶	ポテト 〔じゃが芋、ケチャップ フルーン 麦茶〕
		鶏の唐揚げ	サラダ油、片栗粉、小麦粉、醤油、みりん、酒、オイスターソース	鶏肉	生姜、にんにく		
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、ごま油、醤油、酢		人参、きゅうり、切干大根		
		春雨スープ	酒、醤油、春雨	コンソメ、鶏がら	人参、もやし、万能ねぎ、塩		
8	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	マカロニあべかわ 〔マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳 (乳児は豆乳)〕
		鶏肉のマーマレード焼き	酒、醤油、マーマレード	鶏肉			
		コールスローサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、コーン、トマト、塩		
豚汁	酒、こんにゃく、みりん、里芋	豚肉、油揚げ、鯉節、味噌	長ねぎ、人参、大根、生姜、ごぼう				
9	火	食パン	食パン			小魚 せんべい 麦茶	ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリーの素 おこめパフ塩味 牛乳 (乳児は豆乳)
		コーンシチュー	じゃが芋、小麦粉、油	鶏肉、豆乳、コンソメ	人参、玉ねぎ、コーン、パセリ		
		ラディッシュサラダ	油、砂糖、酢		ラディッシュ、きゅうり、レズン、レタス、キャベツ		
		りんご			りんご		
10	水	ご飯	米			ソース せんべい 豆乳	マドレーヌ 〔卵、豆乳、ケーキミックス レモン、砂糖、バター 牛乳 (乳児は豆乳)〕
		鯖の梅肉煮	酒、練梅、砂糖、醤油、みりん	鯖			
		きんぴらごぼう	酒、砂糖、醤油、ごま油、ごま、みりん		ごぼう、人参、れんこん		
味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌、豆腐	キャベツ				
11	木	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	オレンジ えびぼんせん 牛乳 (乳児は豆乳)
		和風ハンバーグ	酒、パン粉、みりん、醤油、片栗粉	鶏ひき肉、卵、豆乳、ひじき	しめじ、にら、塩		
		キャベツのごま酢和え	ごま、砂糖、酢、醤油	じゃこ	きゅうり、キャベツ		
味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌、わかめ	玉ねぎ				
12	金	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	シュガートースト 〔食パン、レモン汁 砂糖、バター 牛乳 (乳児は豆乳)〕
		鶏肉のみぞれ煮	醤油、砂糖、酢、みりん、酒	鶏肉	大根、いんげん、生姜		
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆、鯉節	ほうれん草、白菜、人参		
味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌	万能ねぎ				
13	土	三色丼	米、砂糖、みりん、醤油、ごま	鮭フレーク、鶏ひき肉、鯉節	いんげん、生姜	赤ちゃん せんべい 麦茶	抹茶ゼリー 抹茶ゼリーの素、黒みつ ソース、せんべい 麦茶
		白和え	ごま、みりん、こんにゃく	豆腐、味噌	ほうれん草、人参		
		わかめスープ	酒、ごま油、醤油	わかめ、鶏がら、コンソメ	万能ねぎ、塩		
15	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	ごま蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳、黒ごま、砂糖、油 ベーキングパウダー 牛乳 (乳児は牛乳)
		ドライカレー	カレールウ、カレー粉、酒	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ		
		マカロニサラダ	マカロニ、マヨドレ、砂糖		コーン、きゅうり、人参、塩		
		バナナ		バナナ			

<行事> 5日(金)・・・・・・お弁当の日<0.1歳児は園にて通常給食。2~5歳はお弁当の日>

24日(金)・・・・・・6月生まれの誕生日会

<食育> 6月4日の虫歯予防デーにちなみ、歯磨きとカルシウムの大切さを知る

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後
16	火	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	杏仁豆腐 杏仁豆腐の素、みかん缶 杏仁のシロップ ふんわりきなこロール 麦茶
		炒り鶏	みりん、酒、醤油、砂糖 じゃが芋	鶏肉、凍り豆腐、鰹節	人参、玉ねぎ、たけのこ		
		おくらのごま和え	ごま和えの素		おくら		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、油揚げ	もやし		
17	水	食パン	食パン			ソース せんべい 豆乳	焼きビーフン ごま油、みりん、ビーフン 醤油、オイスターソース チャーシュー、鶏がら、人参 キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 麦茶
		平目のムニエル きのこチーズソース	小麦粉、マヨドレ、バター	平目、チーズ、豆乳	しめじ、エリンギ、パセリ		
		さつま芋とりんごのサラダ	さつま芋、油、砂糖		りんご、レモン汁、レーズン、塩		
		ほうれん草スープ	酒、醤油	コンソメ	ほうれん草、玉ねぎ		
18	木	鮭じゃご飯	米、ごま、梅干し	じゃこ、鮭フレーク	青じそ	小魚 せんべい 麦茶	バナナ ヨーグルト 麦茶
		鶏肉の塩麹焼き	塩麹	鶏肉			
		磯香和え	砂糖、醤油	焼き海苔	人参、キャベツ、ほうれん草		
		味噌汁	さつま芋	煮干、鰹節、味噌	しめじ		
19	金	キャロットライス	米、バター	コンソメ	人参、塩	鉄塩 せんべい 豆乳	りんごケーキ 卵、ヨーグルト、りんご 砂糖、油、ケーキミックス 牛乳 (乳児は豆乳)
		シーフードのクリーム煮	じゃが芋、小麦粉、油	あさり、えび、ほたて 豆乳、コンソメ	コーン、人参、玉ねぎ		
		シーチキンサラダ	砂糖、マヨドレ		キャベツ、きゅうり レモン汁、塩		
		デラウェア			デラウェア		
20	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	菜めしおにぎり (米、菜めしの素) 麦茶
		豚肉の青菜炒め	ごま油、醤油、砂糖 オイスターソース	ひじき、豚肉	小松菜、人参、もやし、塩		
		野菜の三色漬け	砂糖、酢、ごま		人参、きゅうり、大根、塩		
		納豆汁		煮干、鰹節、味噌 ひきわり納豆	万能ねぎ		
22	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	二色ジャムサンド 食パン、いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳 (乳児は豆乳)
		チキンカレー	じゃが芋、カレールウ	鶏肉	人参、玉ねぎ		
		グリーンサラダ	砂糖、酢、油	ハム	キャベツ、きゅうり レタス、レーズン		
		フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	みかん缶、バナナ		
23	火	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	青りんごゼリー 青りんごゼリーの素 かぼちゃポロ 牛乳 (乳児は豆乳)
		親子煮	酒、砂糖、醤油、油 みりん、じゃが芋	鶏肉、卵、凍り豆腐	玉ねぎ、人参、塩		
		おかか和え	みりん、醤油	竹輪、鰹節	きゅうり、キャベツ		
		味噌汁	麩	煮干、鰹節、味噌	えのき		
24	水	ミートソーススパゲティ	小麦粉、スパゲティ、砂糖 ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース	豚ひき肉、コンソメ	玉ねぎ、セロリ、パセリ	ソース せんべい 豆乳	チーズとコーンの ホットケーキ コーン、豆乳、チーズ ケーキミックス 牛乳 (乳児は豆乳)
		ブロッコリーサラダ	砂糖、油、酢		ブロッコリー、コーン レタス、りんご		
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃスープの素	豆乳	パセリ		
25	木	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	そうめん 煮干、みりん、醤油、素麺 長ねぎ、いなり、皮 麦茶
		鮭の西京焼き		鮭の西京漬け			
		桜えびのちゃちゃっと炒め	醤油、ごま油	桜えび、油揚げ、鰹節	もやし		
26	金	けんちん汁	みりん、酒、ごま油、醤油 こんにゃく、里芋	豚肉、豆腐、鰹節	人参、ごぼう、長ねぎ、大根	鉄塩 せんべい 豆乳	チーズとコーンの ケーキミックス、バター 卵、チーズ、スキムミルク、塩 牛乳 (乳児は豆乳)
		和風雑炊	米、ごま、醤油	鶏肉、鰹節、油揚げ	小松菜、人参、大根		
		0.1歳児 豆乳ヨーグルト		豆乳、ヨーグルト			
		2~5歳 お弁当の日			バナナ		
27	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	ポップコーン (とうもろこし、油、塩) フルーン 豆乳
		鶏肉の味噌焼き	みりん、酒	鶏肉、八丁味噌			
		豆腐とわかめのサラダ	ごま油、砂糖、醤油、酢	豆腐、わかめ、鰹節	レタス、しめじ、生姜		
		おくらのスープ	酒、醤油	コンソメ、鶏がら	人参、玉ねぎ、おくら、塩		
29	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	いちご蒸しパン 米粉のケーキミックス、 いちごジャム、豆乳 ベーキングパウダー 牛乳 (乳児は牛乳)
		すき焼き風煮	油、醤油、みりん 酒、砂糖、しらたき	豚肉、焼き豆腐、鰹節	長ねぎ、白菜、生姜 グリーンピース		
		ひじきサラダ	砂糖、ごま油、醤油、酢	ひじき	トマト、きゅうり		
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鰹節、味噌	えのき		
30	火	食パン	食パン			小魚 せんべい 麦茶	ひじきご飯 米、もち米、酒、砂糖、醤油 みりん、人参、いんげん 油揚げ、こんにゃく、ひじき 麦茶
		カレーシチュー	小麦粉、油、カレー粉 カレールウ、じゃが芋	鶏肉、豆乳、コンソメ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参		
		かぼちゃサラダ	砂糖、マヨドレ		人参、かぼちゃ きゅうり、レタス、塩		
		デラウェア			デラウェア		
月平均給与栄養量			3歳未満児 → I補給 -489Kcal : 蛋白質20.4g : 脂質13.2g : 加ゆめ254.4g : 塩分1.3g				
			3歳以上児 → I補給 -534Kcal : 蛋白質22.5g : 脂質13.8g : 加ゆめ242.2g : 塩分1.5g				