



令和2年6月献立表

3歳以上児



日曜	食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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		
1月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：425kcal タンパク：16.1g 脂質：17.1g	食塩相当量：2.1g
2火	ヒレカツ 温野菜 大根汁 メロン 金時豆	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ざらめ糖(中ざら糖) ビスケット(ソフト)	大根 にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：460kcal タンパク：22g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.1g
3水	焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 手作りラスク	べにざげ(生) 焼き竹輪 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほそめこんぶ(素干し) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：397kcal タンパク：20.8g 脂質：18.2g	食塩相当量：2.3g
4木	筑前煮 スパニッシュオムレツ えのき汁 グレープフルーツ	飲むヨーグルト 小魚	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ほうれんそうハゼリ(葉、生) 乾燥わかめ グレープフルーツ	エネルギー：357kcal タンパク：18.7g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.5g
5金	豚肉とピーマンの炒めもの ナムル 卵とじそうめん汁 キウイ	牛乳 ウェハース	ぶた大型種、かたローズ(赤肉、生) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 黒砂糖 ごま(いり) そうめん、ひやむぎ(乾) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にんにく 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー：403kcal タンパク：19.7g 脂質：9.2g	食塩相当量：3.2g
6土	クリームサンド スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ジョア せんべい	まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	クリームパン マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：584kcal タンパク：19.1g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.4g
7日							
8月	アスパラシチュー ちくわ厚揚げ煮 乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：438kcal タンパク：14.8g 脂質：16.7g	食塩相当量：0.8g
9火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ キウイ	牛乳 サブレ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 サブレ	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのきたけ(生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：401kcal タンパク：19.3g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.6g
10水	ししゃも揚げ 切り干し大根の中華和え 豆腐汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きそばパン	からふとししゃも(生干し、生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッパン	切干しだいこん(乾) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生) あおさ(素干し)	エネルギー：444kcal タンパク：19.3g 脂質：19.5g	食塩相当量：2.6g
11木	松風焼き ひじきサラダ 豚汁 メロン 鮭ちらし寿司 トマト レタス	麦茶 誕生ケーキ アイス	鶏肉、ひき肉(生) 不絹豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 し	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) 水稲めし(精白米) ショートケーキアイス クリーム(普通脂肪)	根深ねぎ にんじん たまねぎ(りん茎、生) ひじき(ほし) ひじき) スイートコーン缶詰 きゅうり さやいんげん(若ざや、生) ごぼう(根、生) たいこん(根、皮つき、生) メロン あまのり(焼きのり) 赤色トマト(果実、生) レタス	エネルギー：557kcal タンパク：24.5g 脂質：25.3g	食塩相当量：2.4g
12金	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ まいたけ汁 オレンジ	牛乳 カップライス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん さやいんげん(若ざや、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：472kcal タンパク：19.2g 脂質：20.8g	食塩相当量：2.3g
13土	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳 キウイ	リンゴジュース せんべい	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	クリームパン ごま油 緑豆はるさめ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：453kcal タンパク：15.1g 脂質：16.7g	食塩相当量：0.9g
14日							
15月	春巻き 土佐和え ワンダンスープ オレンジ	ヨーグルト 小魚	ぶた中型種、もも(脂身つき、生) かつお節 ぶた、ひき肉(生) 削り節	しゅうまいの皮 ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油	たけのこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にんじん 乾燥わかめ(素干し、水戻し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン缶詰 たまねぎ大豆もやし(生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ	エネルギー：365kcal タンパク：17.7g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.4g



誕生会



令和2年6月献立表

3歳以上児



日曜	食		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	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			
16	火	ミートローフ カミカミサラダ わかめ汁 キウイ	ヤクルト せんべい	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	パン粉(乾燥) オリーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：362kcal タンパク：16.7g 脂質：9.5g	食塩相当量：2.3g
17	水	赤魚の煮魚 マカロニサラダ すまし汁 メロン	牛乳 フレンチトースト	しらうお(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 食パン 黒砂糖 有塩バター マーブルシロップ	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：478kcal タンパク：21.8g 脂質：20.8g	食塩相当量：2.5g
18	木	じゃが芋のひき肉煮 キッシュ 大根汁 グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	ふた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 有塩バター 車糖(三温糖) 調合油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) スイートコーン缶詰(ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ	エネルギー：465kcal タンパク：17.7g 脂質：21.6g	食塩相当量：1.4g
19	金	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いんげん(全粒、乾) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：396kcal タンパク：13.7g 脂質：13.7g	食塩相当量：1.7g
20	土	ソフトフランスピーナツパン コーンチャウダー 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ココパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	スィートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：637kcal タンパク：20.7g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.4g
21	日							
22	月	ささ身揚げ もやし和え むらくも汁 オレンジ	ヨーグルト いも花子	若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 手かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スィートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根深ねぎ(葉、軟白、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：365kcal タンパク：17.1g 脂質：13g	食塩相当量：1.6g
23	火	タンダーチキン かぼちゃサラダ 豆腐汁 キウイ	牛乳 ちまき	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スィートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：358kcal タンパク：17.8g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.5g ちまき作り
24	水	カレイのマリネ 土佐和え なめこ汁 すいか	牛乳 おやつパン	まがれい(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) ごま油 クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) 黄ピーマン(果実、生) 赤ピーマン(果実、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん スィートコーン缶詰(なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：411kcal タンパク：20.4g 脂質：16g	食塩相当量：1.6g
25	木	マーボー豆腐 花型卵 わかめ汁 キウイ	ジョア せんべい	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(りり) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：457kcal タンパク：25.6g 脂質：14.4g	食塩相当量：2.3g
26	金	五目納豆 さつま芋の甘煮 きつねうどん汁 メロン	牛乳 ポテのチーズ焼き	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 ソーゼージ(ウインナー)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 干しうどん(乾) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) メロン(温室メロン、生) パナナ(生)	エネルギー：569kcal タンパク：21.6g 脂質：26.7g	食塩相当量：2.1g
27	土	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クリームサンド オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：515kcal タンパク：18.7g 脂質：18g	食塩相当量：1.6g
28	日							
29	月	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ ココロスープ メロン	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(氷煮、フレーク、ライト) ソーゼージ(ウインナー) ヨーグルト(全脂無糖)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(クラニュー糖)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スィートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) メロン(温室メロン、生) パナナ(生) なつみかん(缶詰)	エネルギー：382kcal タンパク：18g 脂質：15.4g	食塩相当量：1.3g
30	火	しそ巻きカツ 青菜和え ニラ玉汁 すいか	牛乳 せんべい	ふた中型種、かた(皮なし、生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スィートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：466kcal タンパク：22.1g 脂質：20.7g	食塩相当量：1.9g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和2年6月献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	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		
1 月	リンゴジュース せんべい	きのごカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 普通牛乳 普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 普通牛乳 いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなご(生) ヨーグルト(全脂無糖)	ポーロ(衛生ポーロ) オリーブ油 水稲 穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：612kcal タンパク：18.3g 脂質：18.3g	食塩相当量：1.8g
2 火	ヨーグルト	ヒレカツ 温野菜 大根汁 メロン 金時豆 ご飯	牛乳 ビスコ	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全 卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつ お節 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 さらめ糖(中さらめ糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	大根 にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) メロン(温野菜、生)	エネルギー：605kcal タンパク：23g 脂質：19.4g	食塩相当量：1g
3 水	バナナ	焼き魚(鮭) 和風ポテトサラダ すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 手作りラスク	べにざげ(生) 焼き竹輪 プロセステー ズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネー ズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油 さらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) スイートコーン缶詰(ほそめこんぶ (葉干し) まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根 深ねぎ バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：490kcal タンパク：18.8g 脂質：17.4g	食塩相当量：1.5g
4 木	ゼリー	筑前煮 スパニッシュオムレツ えのき汁 グレープフルーツ ご飯	のむヨーグルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り 豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 板こんに やく(精粉こんにやく) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒 (精白米)	ごぼう 乾しいたけ(乾) れんこん にんじん さ いやいんげん たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ (生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ハセリ (葉、生) 乾燥わかめ グレープフルーツ	エネルギー：461kcal タンパク：17g 脂質：11.7g	食塩相当量：1.3g
5 金	麦茶 たまごポーロ	豚肉とピーマンの炒めもの ナムル 卵とじそうめん汁 キウイ ご飯	牛乳 ウエハース	普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 普通牛乳 普通牛乳 ぶた大型種 かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	ポーロ(衛生ポーロ) でん粉(じゃがいも でん粉) ごま油 黒砂糖 ごま(いり) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精 白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが たまねぎ たけのこ(ゆで) 青ピーマン (果実、生) スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) にん じく 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ キウイフルーツ	エネルギー：635kcal タンパク：23.9g 脂質：13.1g	食塩相当量：2.5g
6 土	麦茶 ビスケット	クリームサンド スパゲティサラダ 牛乳 オレンジ	ジョア せんべい	まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳	ビスケット(ハード) クリームパン マカロ ニス(スパゲティ乾) マヨネーズ(全卵 型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バ レンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：484kcal タンパク：14.2g 脂質：14g	食塩相当量：1.1g
7 日								
8 月	ぶどうジュース せんべい	アスパラシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	若鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼 き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) マカロニス(パ ゲティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋か りんとろ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー：562kcal タンパク：15.3g 脂質：15.3g	食塩相当量：1g
9 火	麦茶 麩菓子	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ キウイ ご飯	牛乳 サブレ	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏 肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏 卵、全卵(生) 普通牛乳	かりんとろ(黒) ビーフソテー でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水 稲穀粒(精白米) サブレ	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ(りん茎、 生) わかめ(原産、生) えのきたけ(生) キウイ フルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：457kcal タンパク：17.6g 脂質：16g	食塩相当量：1.1g
10 水	野菜生活 せんべい	ししやも揚げ 切り干し大根の中華和え 豆腐汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 焼きそばパン	からふと(生) かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた大型種、か たロース(脂身つき、生)	米菓 プレミックス粉 なたね油 ドレッシ ングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白 米) 蒸し中華めん オリーブ油 マヨ ネーズ(全卵型) コッパン	切干しいたけ(乾) きゅうり(果実、生) スイ ートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、 生) 乾燥わかめ(葉干し) グレープフルーツ(白 肉種、砂じょう、生) キャベツ あおさ	エネルギー：511kcal タンパク：16.2g 脂質：14.4g	食塩相当量：1.9g
11 木	麦茶 誕生ケーキ	松風焼き ひじきサラダ 豚汁 メロン 鮭ちらし寿司 トマト レタス	アイス	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全 卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛み そ) ぶた大型種、かつ 油揚げ 米みそ (甘みそ) かつお節 しろさげ(生)	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水 煮) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ アイスクリーム(普通脂肪)	根深ねぎ にんじん たまねぎ ひじき スイ ートコーン缶詰 きゅうり さいやいんげん(若ざや、生) ごぼう(根、生) だいご(生) メロン あまのり(焼き のり) 赤色トマ(果実、生) レタス	エネルギー：466kcal タンパク：19.1g 脂質：19.5g	食塩相当量：2.1g
12 金	ヨーグルト	きんぴらごぼう スクランブルエッグ まいたけ汁 オレンジ ご飯	牛乳 カップライス	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さ つま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 有塩バター 水稲穀粒 (精白米)	ごぼう れんこん にんじん(根、皮つき、生) さや いんげん まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) 乾燥わかめ(葉干し) バレンシアオレンジ たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰	エネルギー：617kcal タンパク：22g 脂質：22.3g	食塩相当量：2.2g
13 土	麦茶 ビスコ	ミルクリッチ 中華ソテー 牛乳 キウイ せんべい	リンゴジュース せんべい	ぶた大型種 かつお節 普通牛乳 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームパン ごま油 緑豆はるさめ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) き くらげ(乾) チラゲンサイ(葉、生) キウイフル ーツ(緑肉種、生)	エネルギー：419kcal タンパク：11.3g 脂質：15.6g	食塩相当量：0.7g
14 日								
15 月	オレンジジュース せんべい	春巻き 土佐和え ワンタンスープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種、もも(脂身つき、生) かつ お節 ぶた、ひき肉(生) 削り節	米菓(塩せんべい) しゅうまいの皮 ご ま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃが いもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白 米)	バレンシアオレンジ たけのこ 根深ねぎ 乾しい たけ にんじん 乾燥わかめ ほうれんそう ス イートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 大豆も やし(生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ	エネルギー：464kcal タンパク：16.9g 脂質：12.7g	食塩相当量：1.3g



誕生会



令和2年6月献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	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			
16 火	牛乳 たまごボーロ	ミートローフ カミカミサラダ わかめ汁 キウイ ご飯	ヤクルト せんべい	普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 絹 ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	ポーロ(衛生ポーロ) パン粉(乾燥) オ リーブ油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ごぼう(根、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わか め(素干し) キウフルーツ	エネルギー：614kcal タンパク：22.1g 脂質：14.3g	食塩相当量：2.3g	歯科検診
17 水	バナナ	赤魚の煮魚 マカロニサラダ すまし汁 メロン ご飯	牛乳 フレンチトースト	しらうお(生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レーク、ライト) プロセステーズ 絹ごし 豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵 全卵 (生)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン 黒砂糖 有塩バター メープルシロップ	バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) まいたけ(生) わかめ(原産、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) マロン(温室メロン、生)	エネルギー：539kcal タンパク：19.6g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.6g	
18 木	ヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 キッシュ 大根汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	ぶた、ひき肉(生) プロセステーズ 鶏 卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 しらたき じゃがいも(塊茎、 皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 有塩バター 水稲穀粒 (精白米) 車糖(三温糖) 調合油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) スイートコーン缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、 皮つき、生) 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：567kcal タンパク：18.3g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.3g	
19 金	麦茶 せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	野菜生活 ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いん げんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白 米) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：469kcal タンパク：13.7g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.5g	
20 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナツパン コーンチャウダー 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッパン らっかせ い(ピーナツバター) オリーブ油 有塩 バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべ い)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ (りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キウ フルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：521kcal タンパク：15.8g 脂質：15.2g	食塩相当量：2.1g	
21 日									
22 月	牛乳 ビスケット	ささ身揚げ もやし和え むらくも汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト いも花子	普通牛乳 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆 腐 鶏卵 全卵(生) かつお節	ビスケット(ハード) フレックス粉(てん ぷら用) なたね油 ドレッシングタイプ和 風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 緑豆 もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) スイートコーン缶詰 根深ねぎ(葉、 軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：502kcal タンパク：17.9g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.2g	
23 火	リンゴジュース せんべい	タンドリーチキン かぼちゃサラダ 豆腐汁 キウイ ご飯	牛乳 ちまき	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全 脂無糖) プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) 日 本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 乾燥わ かめ(素干し) キウフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：470kcal タンパク：16.2g 脂質：15g	食塩相当量：1.4g	ちまき作 り
24 水	バナナ	カレイのマリネ 土佐和え なめこ汁 すいか ご飯	牛乳 おやつパン	まがれい(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白 米) クリームパン	バナナ(生) たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン (果実、生) 乾燥わかめ(素干し、水戻し) ほう れんそう(生) スイートコーン缶詰 なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか バナナ	エネルギー：468kcal タンパク：17.9g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.3g	
25 木	ヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 わかめ汁 キウイ ご飯	ジョア せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ (甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節	米菓(塩せんべい) ごま油 でん粉(じゃ がいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒 (精白米)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にん じん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、 生) 乾燥わかめ(素干し) キウフルーツ	エネルギー：531kcal タンパク：24.2g 脂質：12.4g	食塩相当量：2.2g	
26 金	麦茶 せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 きつねうどん汁 メロン ご飯	牛乳 ポテトのチーズ焼き	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ 糸引き納豆 油揚げ 若鶏、もも (皮つき、生) 普通牛乳 ソーセージ(ウイ ンナー)	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、 生) 干しうどん(乾) 水稲穀粒(精白 米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) メロン(温室メロン、 生)	エネルギー：610kcal タンパク：20.3g 脂質：23.1g	食塩相当量：1.8g	
27 土	麦茶 ビスコ	甘バターサンド 野菜の豆乳煮込み 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームサンド オ リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：453kcal タンパク：14g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.4g	
28 日									
29 月	ぶどうジュース せんべい	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ コロコロスープ メロン ご飯	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰 (水煮、フレーク、ライト) ソーセージ(ウ ィンナー) ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) マカロニスバゲッ ティ(乾) マヨネーズ(全卵型) オリーブ 油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲 穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) に んにく(りん茎、生) メロン(温室メロン、生) パナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：488kcal タンパク：16.3g 脂質：12.6g	食塩相当量：1.2g	
30 火	麦茶 ビスケット	しそ巻きカツ 青菜和え ニラ玉汁 すいか ご飯	牛乳 せんべい	ぶた中型種、かた(皮下脂肪なし、 生) プロセステーズ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 薄力粉(1等) パ ン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白 米) 米菓(塩せんべい)	しそ(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) 緑豆もやし(生) いら (葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか	エネルギー：531kcal タンパク：19.3g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.5g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園