

2020年6月

# 献立表

たいよう/ほし/うみ

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			調味料
01 (月)	ごはん みそ汁(ほうれん草・えのき) 豚肉とナスのしょうが焼き ひじきと枝豆のサラダ	米、ぎょうぎの皮、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、ほうれんそう、えのきたけ、えだまめ、ひじき、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、酢、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 203 mg
02 (火)	ごはん みそ汁(もやし・にら) たらのピーマンマヨ焼き 小松菜のおかかあえ	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、豆乳、さつまいも、しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじん、もやし、ピーマン、にら、ねぎ	かつお節、昆布、ケチャップ、だし汁、酒、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 246 mg
03 (水)	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのソテー	米、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、チーズ	ブロッコリー、だいこん、コーン、にんじん、パセリ、にんにく、わかめ	かつお節、昆布、しょうゆ、塩、マーマレードジャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 野菜ポッキー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 230 mg
04 (木)	ごはん はるさめスープ 豆腐のちゃんぷるー 夏みかん	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ココア、メープルシロップ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	なつみかん、もやし、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素、かつお節、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ココアとバナナのケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 233 mg
05 (金)	ポークカレー ごぼうサラダ メロン	米、コッペパン(乳不使用)、じゃがいも、豆乳ホイップ、ノンエッグマヨネーズ、油、豆乳、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	メロン、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、みかん缶	かつお節、昆布、カレールウ、しょうゆ、洋風だしの素、みりん	麦茶 牛乳 せんべい等 豆乳クリームパン 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 228 mg
06 (土)	けんちんうどん きゅうりのゆかりあえ りんご	うどん、米、さといも、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす干し	りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ねぎ	かつお節、昆布、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 おにぎり(じゃこ)	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 191 mg
08 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・生揚げ) 鶏つくねのきのこあん さつま芋素揚げ	米、さつまいも、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、豆乳、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、生揚げ、みそ	こまつな、まいたけ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	かつお節、昆布、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 235 mg
09 (火)	ごはん みそ汁(キャベツ・まいたけ) かれのい照り焼き きゅうりとささみの梅だれ	米、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれのい、ささ身、豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	もやし、きゅうり、キャベツ、まいたけ	かつお節、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩、うめびしお	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 白玉きなこ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 221 mg
10 (水)	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) チキンカツ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、パン粉、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ	ぶどうジュース、キャベツ、もも缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、かんでん、しょうが	かつお節、昆布、ソース、酒、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 202 mg
11 (木)	ごはん 豚汁 いわしのかば焼き おくらのごまだれ	米、豆乳、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、こんにゃく、ねりごま、ごま油	牛乳、いわし、豚肉、みそ、油揚げ	オクラ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、かつお節、昆布、みりん、酢、酒、ブルーベリージャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 259 mg
12 (金)	ごはん みそ汁(モロヘイヤ・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き いんげんのおかか煮	米、食パン(乳不使用)、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	いんげん、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、ねぎ、コーン、にんにく	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 コーントースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 217 mg
13 (土)	ひじきチャーハン おくらのスープ なすとピーマンのなべしぎ パイン缶	豆乳ヨーグルト、米、砂糖、油、メープルシロップ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ	パインアップル缶、なす、バナナ、ピーマン、オクラ、にんじん、しいたけ、ひじき	しょうゆ、かつお節、昆布、中華だしの素、みりん、酒、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 豆乳ヨーグルト(バナナ)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 241 mg
15 (月)	ごはん みそ汁(ほうれん草・えのき) 豚肉とナスのしょうが焼き ひじきと枝豆のサラダ	米、ぎょうぎの皮、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、ほうれんそう、えのきたけ、えだまめ、ひじき、しょうが	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、酢、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 203 mg
16 (火)	ごはん みそ汁(もやし・にら) たらのピーマンマヨ焼き 小松菜のおかかあえ	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	牛乳、たら、みそ、豆乳、さつまいも、しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじん、もやし、ピーマン、にら、ねぎ	かつお節、昆布、ケチャップ、だし汁、酒、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 じゃがいものガレット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 246 mg
17 (水)	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのソテー	米、小麦粉、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、チーズ	ブロッコリー、だいこん、コーン、にんじん、パセリ、にんにく、わかめ	かつお節、昆布、しょうゆ、塩、マーマレードジャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 野菜ポッキー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 230 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (木)	ごはん はるさめスープ 豆腐のちゃんぶるー 夏みかん	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ココア、メープルシロップ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳	なつみかん、もやし、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、酒、かつお節、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ココアとバナナのケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.3 g カルシウム 233 mg
19 (金)	ポークカレー ごぼうサラダ メロン	米、コッペパン(乳不使用)、じゃがいも、豆乳ホイップ、ノンエッグマヨネーズ、油、豆乳、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	メロン、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、みかん缶	かつお節、昆布、カレールウ、しょうゆ、洋風だしの素、みりん	麦茶 牛乳 せんべい等 豆乳クリームパン 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 228 mg
20 (土)	けんちんうどん きゅうりのゆかりあえ りんご	うどん、米、さといも、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす干し	りんご、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ねぎ	かつお節、昆布、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 おにぎり(じゃこ)	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 191 mg
22 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・生揚げ) 鶏つくねのきのこあん さつま芋素揚げ	米、さつまいも、ホットケーキミックス(乳卵不使用)、豆乳、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、生揚げ、みそ	ごまつな、まいたけ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	かつお節、昆布、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 235 mg
23 (火)	ごはん みそ汁(キャベツ・まいたけ) かれのい照り焼き きゅうりとささみの梅だれ	米、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれのい、ささ身、豆腐、みそ、油揚げ、きな粉	もやし、きゅうり、キャベツ、まいたけ	かつお節、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩、うめびしお	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 白玉きなこ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 221 mg
24 (水)	ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) チキンカツ キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、パン粉、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ	ぶどうジュース、キャベツ、もも缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、かんてん、しょうが	かつお節、昆布、ソース、酒、しょうゆ、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 あじさいゼリー	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 202 mg
25 (木)	ごはん 豚汁 いわしのかば焼き おくらのごまだれ	米、豆乳、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、こんにゃく、ねりごま、ごま油	牛乳、いわし、豚肉、みそ、油揚げ	オクラ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	しょうゆ、かつお節、昆布、みりん、酢、酒、ブルーベリージャム	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 259 mg
26 (金)	ごはん みそ汁(モロヘイヤ・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き いんげんのおかか煮	米、食パン(乳不使用)、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	いんげん、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、ねぎ、コーン、にんにく	かつお節、昆布、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 コーントースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 217 mg
27 (土)	ひじきチャーハン おくらのスープ なすとピーマンのなべしぎ パイン缶	豆乳ヨーグルト、米、砂糖、油、メープルシロップ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ	パインナップ缶、なす、バナナ、ピーマン、オクラ、にんじん、しいたけ、ひじき	しょうゆ、かつお節、昆布、中華だしの素、みりん、酒、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 豆乳ヨーグルト(バナナ)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 241 mg
29 (月)	ごはん すまし汁(小松菜・あげ) さばのみそ煮 炒り豆腐	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうが	かつお節、昆布、みりん、しょうゆ、酒、塩、うめびしお	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 フライドポテト&ごぼう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 212 mg
30 (火)	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) コロッケ コールスローサラダ	米、じゃがいも、ビーフン、油、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚ひき肉、みそ、牛ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ、ピーマン、しいたけ、コーン、ねぎ、レモン	かつお節、昆布、しょうゆ、ソース、酢、塩	麦茶 牛乳 せんべい等 牛乳 ビーフン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 21.7 g カルシウム 197 mg

※ 仕入れの都合上、食材が変更になる場合がございます。

## レシピのご紹介

にんじんのポンデケーキ		作り方
幼児1人分量		1 じゃがいもを茹でてつぶす
じゃがいも	45.0 g	2 1に小麦粉、豆乳を混ぜる
小麦粉	7.0 g	3 にんじんは茹でて刻み、水気を絞る
調製豆乳	1.1 g	4 2に3を混ぜ、小判型に形作る
にんじん	10.0 g	5 オープン180度で8~10分焼く
油	1.0 g	6 焼き上がった5にしょうゆを刷毛で塗る
しょうゆ	0.4 g	
		★POINT★ 刻んで入れる野菜は、ほうれん草や小松菜などでも美味しくいただけます。