

令和2年

6月献立表

きし保育園



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 ／ 月	チキンカレー コールスロー かぶのスープ デザート	米／じゃが芋／オリーブ油／マヨネーズ	鶏もも肉／かにフレーク／飲むヨーグルト(Ca強化)	玉葱／人参／キャベツ／きゅうり／コーン缶／トマト／かぶ	ちりめん菜ごはん ほうじ茶	
2 ／ 火	ミートソーススパゲッティ ビーンズサラダ マッシュポテト クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／じゃが芋／有塩バター／サンドイッチ用食パン	豚ひき肉／スキムミルク／チキンナゲット／牛乳	玉葱／カットトマト缶／ミックスビーンズ／レタス／きゅうり／トマト／ミックスベジタブル／パインアップル	チキンナゲット 牛乳	
3 ／ 水	ご飯 鮭のフライ風 野菜サラダ ブロッコリーソテー ジュリアンスープ デザート	米／パン粉／オリーブ油／マヨネーズ／じゃが芋／片栗粉／きび砂糖	生鮭／牛乳	きゅうり／黄ピーマン／レタス／ブロッコリー／にんにく／人参／キャベツ／オレンジ	芋もち 牛乳	
4 ／ 木	のりたまふりかけご飯 鶏の梅風味焼き アスパラとふわふわ卵 豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／きび砂糖／マヨネーズ／小町麩／有塩バター／ケーキシロップ／グラニュー糖	鶏もも肉／卵／木綿豆腐／白味噌／牛乳	梅干し／大葉／アスパラ／レタス／赤ピーマン／小松菜／バナナ	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	
5 ／ 金	麦ご飯 かじきの磯辺焼き れんこんとパプリカの炒め きゃべつの味噌汁 デザート	米／押麦／調合油／ごま油／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／マヨネーズ／ホットケーキミックス／グラニュー糖	めかじき／青のり／油揚げ／白味噌／卵／牛乳	れんこん／黄ピーマン／トマト／キャベツ／オレンジ	さくさくクッキー 牛乳	
6 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜とハムの炒め物 かぶの甘酢漬け かき卵汁 デザート	米／ごま油／上白糖／片栗粉／オリーブ油／ホットケーキミックス／マーガリン／ケーキシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／白味噌／ロースハム／卵／プチダノン／牛乳	長葱／にんにく／生姜／小松菜／かぶ／糸みつば	野菜ジュースホットケーキ 牛乳	
8 ／ 月	麦ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 人参しりしり きゅうりと赤かぶの漬物 えのき茸のすまし汁 デザート	米／押麦／オリーブ油／オイスターソース／きび砂糖／片栗粉／小町麩／ホットケーキミックス／マヨネーズ	牛肩ロース肉／ツナ缶／卵／牛乳	小松菜／人参／きゅうり／ラディッシュ／えのき茸／絹さや／オレンジ／玉葱	ツナパン ほうじ茶	
9 ／ 火	ご飯 イタリアンハンバーグ カニサラダ ポパイスープ デザート	米／オリーブ油／パン粉／マヨネーズ／お好み焼き粉／揚げ玉	合びき肉／卵／ピザ用チーズ／かにフレーク／ベーコン／青のり／かつお節	玉葱／レタス／きゅうり／スナップえんどう／ほうれん草／キャベツ／紅しょうが／小葱	お好み焼き 麦茶	
10 ／ 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 かじきの磯辺焼き れんこんとパプリカの炒め 玉葱の味噌汁 デザート 牛乳	米／調合油／ごま油／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／上白糖	めかじき／青のり／油揚げ／白味噌／牛乳／ゼラチン	れんこん／赤ピーマン／キャベツ／コーン缶／玉葱／パインアップル／みかん缶／もも缶／パイン缶	カーデンフルーツゼリー ビスケット	
11 ／ 木	ジャージャー麺 カリカリじゃこ冷奴 小松菜の正油風味 華風汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／片栗粉／白いりごま／白すりごま／じゃが芋	豚ひき肉／白味噌／木綿豆腐／ちりめんじゃこ／かにフレーク／プチダノン／ベーコン／牛乳	たけのこ水煮／生姜／長葱／にんにく／きゅうり／緑豆もやし／小葱／小松菜／青梗菜	じゃがべー 牛乳	
12 ／ 金	ご飯 鮭の南蛮漬け 大根とほたてのサラダ ほうれん草の味噌汁 デザート 牛乳	米／片栗粉／調合油／きび砂糖／マヨネーズ／うどん	生鮭／ホタテ缶／油揚げ／白味噌／牛乳／生わかめ	玉葱／人参／大根／きゅうり／トマト／ほうれん草／バナナ／小葱	冷やし若布うどん	
13 ／ 土	ご飯 鶏肉と玉葱の卵とじ ナムル あおさのりの味噌汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／ごま油／白いりごま／マヨネーズ／上白糖	鶏もも肉／卵／あおさ(素干し)／白味噌／牛乳／ヨーグルト	玉葱／糸みつば／人参／緑豆もやし／ほうれん草／アスパラ／小葱／オレンジ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリー ビスケット	
15 ／ 月	卵そぼろご飯 牛肉のしぐれ炊き きゅうりとトマトの和え物 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／薄力粉／有塩バター	卵／牛肩ロース肉／輸入牛ばら(脂身付き)／生わかめ／白味噌	むぎ枝豆／ごぼう／生姜／絹さや／きゅうり／トマト／長葱／さくらんぼ	マドレーヌ 麦茶	

※献立は都合により変更する場合があります。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 火	納豆スパゲッティー ジャーマンポテト 人参のラペ 卵スープ デザート	スパゲッティー／オリ ーブ油／じゃが芋／米／ 揚げ玉	挽きわり納豆／ウィン ナー／卵／青のり／牛 乳	大根／小葱／人参／パセリ	たぬきご飯 牛乳	
17 水	麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き カラフルピクルス はんぺん汁 デザート	米／押麦／白すりごま ／きび砂糖／マヨネ ーズ／ホットケーキミ ックス	鯖／白味噌／はんぺん ／ウィンナー／卵／牛 乳	長葱／黄ピーマン／赤ピー マン／きゅうり／アスパラ／糸 みつば／オレンジ	アメリカンドック 牛乳	
18 木	コロコロ野菜丼 シルバーサラダ 紫花豆 麩のお吸い物 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／片栗粉／緑豆春 雨／マヨネーズ／小町 麩／薄力粉／有塩バ ター／上白糖	豚ひき肉／ロースハム ／卵／紫花豆／飲む ヨーグルト(Ca強化) ／スキムミルク	いんげん／人参／玉葱／干し 椎茸／にんにく／生姜／きゅ うり／糸みつば	ミルククッキー ほうじ茶	
19 金	ご飯 鰯のトマトソースがけ 笹かまのサラダ コンソメスープ デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／マヨネーズ／もち 米／ごま油／きび砂糖	まあじ／豚ひき肉／牛 乳	キャベツ／大根／ブロッ コリ／パセリ／パインアッ プル／たけのこ水煮／人参／干 し椎茸／生姜／にんにく	中華おこわ 牛乳	
20 土	ご飯 豚肉の塩麹炒め きゅうりとツナの和え物 きなめこと豆腐の味噌汁 デザート 牛乳	米／調合油／ごま油／ マヨネーズ	豚肩ロース(赤肉)／ツ ナ缶／絹豆腐／白味噌 ／牛乳	にんにく／長葱／きゅうり/ レタス／なめこ／糸みつば/ バナナ	フルーチェ ビスケット	
22 月	さっぱりうどん 高野豆腐の唐揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／米／ごま油	油揚げ／高野豆腐／豚肩 ロース(脂肪なし)／プチダ ノン／卵／ロースハム／な ると／牛乳	小松菜／玉葱／ほうれん草/ トマト／長葱／小葱	チャーハン 牛乳	
23 火	ご飯 チキンカツ(フライ風) カリフラワーのソテー えのき茸のスープ デザート	米／マヨネーズ／パン 粉／オリーブ油／じゃ が芋／天ぷら粉／調合 油／きび砂糖	鶏もも肉／ベーコン/ 味噌／牛乳	カリフラワー／にんにく/ アスパラ／えのき茸／大根/ パインアップル	味噌ポテト 牛乳	
24 水	ご飯 金目鯛の煮付け 肉入りきんぴら いんげんの煮浸し 小松菜の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／ホットケーキミック ス／調合油／粉砂糖	金目鯛／豚もも肉／油 揚げ／白味噌／木綿豆 腐／牛乳	生姜／ごぼう／人参／いんげ ん／小松菜／バナナ	豆腐ドーナッツ 牛乳	
25 木	ドライカレー ミモザサラダ モロヘイヤスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／上白糖	豚ひき肉／卵／牛乳/ ゼラチン	玉葱／人参／生姜／にんにく ／きゅうり／キャベツ／ス ナップえんどう／モロヘイヤ ／ぶどうジュース	あじさいゼリー	
26 金	ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 さつま芋のレモン煮 むらくも汁 デザート	米／オリーブ油／きび砂糖 ／さつま芋／有塩バター/ 片栗粉／ホットケーキミ ックス／調合油／粉砂糖	さわら／西京味噌／干 ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾) ／焼き竹輪／大豆水煮/ 卵／木綿豆腐／牛乳	人参／絹さや／レモン果汁/ 玉葱／青梗菜／メロン	豆腐ドーナッツ 牛乳	
27 土	ご飯 ブルコギ もやしときゅうりの和え物 わかめのすまし汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／マヨ ネーズ／フライドポテ ト／調合油	牛もも肉／生わかめ/ 牛乳	玉葱／にら／人参／緑豆もや し／きゅうり／レタス／赤 ピーマン／オレンジ	フライドポテト 牛乳	
29 月	ご飯 鶏の照り焼き 千草煮 ニラ卵味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ホット ケーキミックス／白玉 粉	鶏もも肉／油揚げ／卵 ／白味噌／プチダ ノン／粉チーズ／ベー コン／牛乳	ほうれん草／人参／スナッ プえんどう／にら／パセリ	ベーコンのボンデケー ジョ ほうじ茶	
30 火	ビビンバ チョレギサラダ こんにやくの中華炒め 青梗菜とかにのスープ デザート	米／ごま油／白いりごま ／きび砂糖／オリーブ油/ 板こんにやく／片栗粉/ 上白糖／無塩バター/ 薄力粉	牛肩ロース肉／かにフ レーク／卵／牛乳	人参／緑豆もやし／ほうれん 草／サニーレタス／きゅうり ／赤ピーマン／レモン果汁/ 青梗菜／オレンジ	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー598kcal	タンパク質21.5g	脂質19.7g	