

# 2020年

# 6月献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	補食
		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		
01月15日29日	ご飯 魚の照り焼き にんじんの甘煮 ブロッコリーのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	米、押麦、油、三温糖 ○三温糖○食パン○ マーガリン	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節○すりごま○きな粉○牛乳	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ	◎牛乳 ○ごまトースト *○・1才はきな粉トーストになります。 ○牛乳	ゆかりおにぎり
02月16日30日	ロールパン タンドリーチキン キャベツとハムのみそサラダ ちんげん菜スープ メロン	ロールパン、○じゃがいも、三温糖○ぎょうざの皮、○油	◎ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、赤みそ、すりごま○豚ひき肉○牛乳	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、きゅうり、にんにく○たまねぎ	◎ヨーグルト ○インドサモサ *○才は焼きます ○牛乳	おかかおにぎり
03月17日	納豆ご飯 肉じゃが えのきと小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	じゃがいも、米、押麦、しらたき、三温糖、○焼☆○三温糖、油	◎牛乳、豚肉、かつお節、挽きわり納豆 ○バター○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、いんげん	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	さけおにぎり
04月18日	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖○ 米、○三温糖	◎牛乳、ベーコン、粉チーズ○魚肉ソーセージ○牛乳	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな○きゅうり○ 焼きのり	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	ジャムサンド
05月19日	ごまご飯 ハンバーグ アスパラとしめじのソテー ミニトマト 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	米、押麦、パン粉、三温糖、油○三温糖○ コーンスターチ	◎ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま○牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、グリーンアスパラガス、ミニトマト、にんじん、しめじ○ みかん缶	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー *○才は赤ちゃんせんべいになります。 ○麦茶	わかめおにぎり
06月20日	あんかけ焼そば ワカメスープ グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
08月22日	カレーライス 野菜サラダ メロン	米、押麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、はくみつ○マカロニ○三温糖	◎牛乳、豚肉、○きな粉○牛乳	メロン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	さけおにぎり
09月23日	ジャムマーガリンサンド *乳児はジャムサンド ささみのソテー わかめとツナのサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	食パン、マーガリン、小麦粉、ごま油、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎ヨーグルト、鶏ささ身、ベーコン、ツナ油漬缶、だいたい水煮缶詰、○ねりあん○ 脱脂粉乳○牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、セロリ、コーン缶、ホールマト缶詰、にんじん、生わかめ、たまねぎ、いちごジャム、にんにく	◎ヨーグルト ○あんこ巻き ○牛乳	ゆかりおにぎり
10月24日	手作りふりかけご飯 白身魚のホイル焼き なすとたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦○ロールパン、○三温糖、○油	◎牛乳、メルルーサ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、バター○ きな粉○牛乳	オレンジ、たまねぎ、なす、ほうれんそう、しめじ、にんじん	◎牛乳 ○揚げパン・きなこ *○才はきな粉トーストになります ○牛乳	おかかおにぎり
11月25日	肉味噌めん 五目スープ バナナ	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油○米	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉、赤みそ○さけ、○チーズ○牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな○きゅうり	◎牛乳 ○鮭とチーズのおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
12月26日	ご飯 コロケ *○才は焼きます キャベツの甘酢和え ミニトマト 大根と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、油揚げ○カルピス、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、ミニトマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、○ぶどう 天然果汁、○かんでん	◎ヨーグルト ○あじさいゼリー ○せんべい ○牛乳	わかめおにぎり
13月27日	三色丼 ちんげん菜の味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)○牛乳	オレンジ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ちんげん菜、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	



6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、

火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー462kcal、たんぱく質18.7g

(幼児) エネルギー587kcal、たんぱく質23.6g

\*○・1歳は、しらたき・こんにやくは少量提供します。

\*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。



3日.....大豆の加工品を見てもみよう!!

10日.....しめじをほぐしてみよう!(4才)

17日.....こまつなとほうれん草のちがいは?

26日.....きゃべつをちぎってみよう!(5才)

※誕生会では幼児組には(ポテト菓子、ポン菓子、ビスケット、クッキー)の中から1品選び提供します。乳児は提供なしです。