



6 月 献 立 表

2020年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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		3歳未満	3歳以上
1 15	月	牛乳 菓子	ご飯 香味煮 ピーマンとツナの和え物 納豆	米、じゃがいも、板こんにやく、 上新粉 、小麦粉、砂糖、砂糖、油、 コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、納豆、ツナ水煮、ちくわ、しょうゆ、 黒ごま 、しらす干し、かつお節、煮干し、	にんじん、キャベツ、ピーマン、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、ねぎ、しょうが、ほしのり	牛乳 セサミスティック	487	560
2 16	火	牛乳 菓子	ご飯 鮭のレモン風味焼き 豆腐のチャンプルー トマト	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、 ハム 、 チーズ 、しょうゆ、かつお節、 牛乳	トマト、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、 コーン(冷凍) 、レモン	牛乳 おかず蒸しパン	472	546
3 17	水	牛乳 コーンフレーク	ご飯 鶏肉とじゃがいものケチャップ味もやしのごま塩サラダ オレンジ	米、じゃがいも、 白玉粉 、ケチャップ、油、片栗粉、砂糖、油、 コーンフレーク	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐 、ごま、しょうゆ、 牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、赤ピーマン、しめじ	牛乳 甘納豆焼きもち	492	583
4 18	木	牛乳 菓子	大豆入りカレーライス フレンチサラダ パン缶	米、じゃがいも、カレー ルウ(甘口)、マーガリン、 砂糖 、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、大豆 水煮、脱脂粉乳、 牛乳 、 しょうゆ	キャベツ、パン缶、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	牛乳 小魚の甘辛菓子	527	586
5 19	金	牛乳 菓子	ご飯 厚揚げとツナのハンバーグ スパゲティソース 手作りふりかけ	米、 くず粉 、ケチャップ、スパゲティ、 砂糖 、パン粉、油	牛乳、厚揚げ、ツナ水煮 缶、ベーコン、 きな粉 、しらす干し、干しあみ、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき、あおのり	牛乳 くず餅	505	583
6 20	土	牛乳 菓子	ぶっかけうどん バナナ	干しうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、煮干し、 牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、干しいたけ、刻みこんぶ	牛乳 菓子	470	539
8 22	月	牛乳 一口ゼリー	ご飯 鶏肉の天ぷら 五目とえ 小魚の佃煮	米、小麦粉、しらたき、 砂糖 、小麦粉、油、砂糖、 一口ゼリー	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、 バター 、しょうゆ、ごま、かつお節、 牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、 干しぶどう 、こんぶ佃煮、干しいたけ	牛乳 レーズンクッキー	503	598
9 23	火	牛乳 菓子	ご飯 みそ汁 魚の塩焼き 新ごぼうのきんぴら	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、 片栗粉 、砂糖、油、 ごま油	牛乳、さば、厚揚げ、味噌、 しらす干し 、いわし(煮干し)、しょうゆ、 しょうゆ 、 牛乳	ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、 コーン(冷凍) 、 にら 、しめじ、黒きくらげ、カッタわかめ	牛乳 にらとちりめんのチヂミ	495	592
10 24	水	牛乳 菓子	ご飯 ふわふわ煮 おじゃがとじゃこのおかか和え メロン	米、じゃがいも、 砂糖 、麩、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 ねりあん 、木綿豆腐、卵、しょうゆ、しらす干し、煮干し、かつお節、 牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、 アガー	牛乳 水ようかん	497	570
11 25	木	牛乳 菓子	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 青菜とコーンの和え物 煮豆	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、金時豆、 チーズ 、油揚げ、しょうゆ、ごま、しらす干し、白みそ、かつお節、 牛乳	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	牛乳 チーズ菓子	474	565
12 26	金	牛乳 菓子	ご飯 もずくスープ チンジャオロース 粉ふきいも	米、じゃがいも、 上新粉 、 砂糖 、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、 調製豆乳 、ベーコン、しょうゆ、ごま、 牛乳	ピーマン、にんじん、もずく、 パン缶 、たまねぎ、たけのこ(水煮)、こまつな、黒きくらげ、しょうが	牛乳 米粉のもちもちケーキ	501	581
13 27	土	牛乳 菓子	牛乳 ツナサンド 豆乳コーンスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮、 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	お茶 菓子	453	500
29	月	牛乳 菓子	ご飯 鶏ごぼう汁 キャベツとわかめの酢の物 味付けのり	米、小麦粉、じゃがいも、 砂糖 、 マーガリン ・ソフトタイプ、油、麩、砂糖	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、味噌、卵、 脱脂粉乳 、しらす干し、煮干し、しょうゆ、 牛乳	キャベツ、にんじん、とうがん、きゅうり、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、味付けのり、カッタわかめ	牛乳 プレーンケーキ	493	590
30	火	牛乳 ブルーチェ	ご飯 魚のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ バナナ	米、 食パン 、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、 ブルーチェ	牛乳、さわら、ハム、ごま、しょうゆ、 牛乳	バナナ、トマト、かぼちゃ、 いちごジャム 、にんじん、たまねぎ、きゅうり	牛乳 ジャムサンド	523	584

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。