２０２１年　６月号

日	曜	献立	食品名および材料名 からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		おやつ
1	火	ごはん					米	70	おかし（クラッカー） 牛乳
		ハンバーグ	牛・豚・鶏ミンチ	50	たまねぎ	10	パン粉	5	
			木綿豆腐	15					
		ブロッコリーのドレッシングサラダ			ブロッコリー	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		はくさいスープ			はくさい	30			
					たまねぎ	10			
		果物			オレンジ	30			
2	水	ごはん					米	70	ようかん こしあん 寒天 牛乳
		焼魚	たちうお	60					
		千切大根の煮付け	鶏肉	15	千切大根	7			
			うすあげ	5	こんにゃく	15			
					人参	10			
					グリンピース	5			
		みそ汁			たまねぎ	20	かぼちゃ	20	
					ホウレン草	10			
					わかめ	0.3			
		果物			グレープフルーツ	30			
3	木	彩り焼きそば	ベーコン	10	キャベツ	40	焼きそば	100	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
					人参	10			
					ニラ	6			
					赤・黄パプリカ	6			
		バンバンジー（卵抜きマヨネーズ）	鶏ささみ	20	きゅうり	40			
					人参	10			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
4	金	ごはん					米	70	おかし（マリー） 牛乳
		肉じゃが	牛肉	30	たまねぎ	50	じゃがいも	40	
					糸こんにゃく	40			
					人参	25			
					グリンピース	5			
		おくらとコーンの和え物			おくら	30			
					コーン	10			
		みそ汁			小松菜	20			
					なめこ	10			
		果物			オレンジ	30			
5	土	鶏丼	鶏肉	40	たまねぎ	30	米	70	おかし（麦ウエハース） 牛乳
			かまぼこ	10	人参	20			
					三度豆	10			
		すまし汁			ホウレン草	20			
					わかめ	0.3			
		果物			りんご	30			
7	月	ごはん					米	70	オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう 牛乳
		ローストポーク	豚肉	70					
		ツナサラダ（ドレッシング）	ツナ	5	きゅうり	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		もやしスープ			もやし	20			
					人参	10			
					小松菜	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
8	火	カレーライス	牛肉	20	たまねぎ	40	米	70	おかし（カンパン） 牛乳
					人参	20	じゃがいも	30	
					トマト	10			
					グリンピース	5			
		コールスロー（卵抜きマヨネーズ）			キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					人参	10			
					コーン	10			
		果物			すいか	60			
9	水	ごはん					米	70	マシュマロサンド クラッカー マシュマロ 牛乳
		マーボー豆腐	豚ミンチ	25	人参	20			
			木綿豆腐	40	たまねぎ	25			
			ソフト木綿豆腐	40	干推豆	0.5			
					ピーマン	5			
					赤・黄パプリカ	6			
		はくさいの和え物			はくさい	40			
					ホウレン草	10			
					人参	10			
		大根のスープ			大根	20			
					えのき	10			
		果物			オレンジ	30			
10	木	きざみうどん	うすあげ	5	たまねぎ	40	うどん	150	マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、牛乳 バター、さとう 牛乳
					人参	15			
					青ねぎ	3			
		豚しゃぶのごま和え	豚肉	20	きゅうり	25			
					人参	10			
					もやし	10			
					わかめ	0.3			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
11	金	ごはん					米	70	おかし（ホームパイ） 牛乳
		煮魚	赤魚	60					
		こんにゃくの甘酢和え			糸こんにゃく	25			
					きゅうり	10			
					人参	10			
					コーン	10			
					白ごま	0.3			
		具だくさんみそ汁			たまねぎ	10	さつまいも	20	
					ホウレン草	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
12	土	チャーハン	豚ミンチ	20	たまねぎ	40	米	70	おかし（動物ビスケット） 牛乳
					人参	10			
					グリンピース	5			
					白ごま	3			
					青ねぎ	2			
		すまし汁			小松菜	20			
					わかめ	0.3			
		果物			りんご	30			
14	月	ごはん					米	70	おかし（乳児…お子様煎餅）（幼児…減塩ぱりんこ） 牛乳
		すき焼き風煮	牛肉	20	糸こんにゃく	30	ふ	2	
			焼豆腐	60	はくさい	30			
					人参	15			
					たまねぎ	20			
					東京ねぎ	20			
		おくらのちりめんじゃこ和え	ちりめんじゃこ	3	おくら	30			
		みそ汁			もやし	20			
					なめこ	10			
		果物			オレンジ	30			
15	火	ロールパン					ロールパン	40	セサミクッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう、白ごま 牛乳
		トマトチキンソテー	鶏肉	70	たまねぎ	10			
					トマト	10			
		焼きポテト					じゃがいも	30	
		ドレッシングサラダ			きゅうり	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		ポパイスープ			ホウレン草	10			
					えのき	15			
		アップルキャロットジュース					アップルキャロットジュース	125	

日	曜	献立	食品名および材料名 からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		おやつ
16	水	ひじきごはん			ひじき	1.5	α化米	60	おかし（エースコイン） 牛乳
					人参	10			
					コーン	10			
					干推豆	0.5			
		焼魚	鮭	60					
		具だくさんみそ汁	ソフト木綿豆腐	20	大根	20			
					たまねぎ	10			
					小松菜	10			
		果物			オレンジ	30			
17	木	ハヤシライス	牛肉	20	たまねぎ	40	米	70	ふラスク ふ バター、さとう 牛乳
					人参	20	じゃがいも	30	
					トマト	10			
					グリンピース	5			
		ブロッコリーの甘酢和え			ブロッコリー	30			
					人参	10			
					コーン	10			
		果物			すいか	60			
18	金	ベーコンとしめじの和風スパゲティ	ベーコン	15	しめじ	15	スパゲティ	60	はとぐみ かにパン （卵不使用） ひつじ～ほしぐみ ﾃﾞﾆｯｼｭ（卵使用） 牛乳
					たまねぎ	30			
					人参	15			
					三度豆	10			
					きざみのり	0.3			
		ビーンズサラダ	大豆	5	キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
19	土	牛丼	牛肉	30	たまねぎ	30	米	70	おかし（五穀のビスケット） 牛乳
			かまぼこ	10	人参	20			
					三度豆	10			
		すまし汁			小松菜	20			
					わかめ	0.3			
		果物			りんご	30			
21	月	ごはん					米	70	おかし（野菜煎餅） 牛乳
		鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100					
		春雨サラダ	ベーコン	7	きゅうり	15	春雨	8	
					人参	10			
					コーン	10			
		チンゲン菜のスープ			チンゲン菜	20			
					たまねぎ	10			
					人参	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
22	火	ごはん					米	70	マカロニあべ川 マカロニ きなこ、さとう 牛乳
		煮魚	かれい	60					
		めかぶ入りきゅうりもみ			きゅうり	40			
					人参	10			
					めかぶ	0.5			
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	20	たまねぎ	20			
					小松菜	10			
					なめこ	10			
		果物			オレンジ	30			
23	水	チャンポンメン	豚肉	15	たまねぎ	15	中華そば	120	いももち じゃがいも、片栗粉 塩 お茶
			牛乳	10	はくさい	30			
					もやし	20			
					干推豆	0.5			
					人参	10			
					青ねぎ	3			
		鶏ささみのごま和え	鶏ささみ	20	大根	20			
					きゅうり	20			
					人参	10			
					白ごま	2			
		果物			バナナ	40			
24	木	ごはん					米	70	おかし（ごまスティック） 牛乳
		厚揚げのそぼろ煮	豚ミンチ	30	キャベツ	40			
			厚揚げ	40	人参	20			
					三度豆	10			
		甘酢和え			はくさい	30			
					ブロッコリー	20			
					コーン	10			
		すまし汁			たまねぎ	20			
					人参	10			
		果物			グレープフルーツ	30			
25	金	ごはん					米	70	チヂミ チヂミ粉、人参 たまねぎ、ニラ 醤油、ごま油 牛乳
		ヤンニョムチキン	鶏肉	80					
		ナムル			もやし	40			
					三度豆	10			
					人参	10			
					白ごま	2			
		小松菜スープ			小松菜	20			
					えのき	15			
		果物			オレンジ	30			
26	土	ピラフ	ツナ	15	たまねぎ	40	米	70	おかし（豆乳ウエハース） 牛乳
					人参	10			
					コーン	5			
					グリンピース	5			
		コンソメスープ			ホウレン草	20			
					人参	10			
		果物			バナナ	40			
28	月	ごはん					米	70	おかし（ハードビスケット） 牛乳
		チンジャオロースー	牛肉	40	ピーマン	10			
					人参	15			
					たまねぎ	20			
					竹の子	7			
					赤・黄パプリカ	6			
		小松菜の和え物			小松菜	20			
					人参	10			
					コーン	10			
		えのきスープ			えのき	15			
					わかめ	0.3			
		果物			グレープフルーツ	30			
29	火	ふりかけごはん	おかかふりかけ	2					サクサクパイ ﾊｲｼｰﾄ（卵抜き） さとう 牛乳
		焼魚	さわら	60					
		ごま和え			はくさい	20			
					きゅうり	20			
					人参	10			
					コーン	10			
					白ごま	2			
		みそ汁	ソフト木綿豆腐	20	たまねぎ	20			
					ホウレン草	10			
					青ねぎ	3			
		果物			オレンジ	30			
30	水	ドライカレー	合ミンチ	30	たまねぎ	40	米	70	ちんすこう 小麦粉 ショートニング さとう 牛乳
					トマト	10			
					人参	10			
					グリンピース	5			
					コーン	5			
		菜果サラダ			キャベツ	30			
					きゅうり	10			
					りんご	10			
					みかん缶	8			
		果物			グレープフルーツ	30			

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果（細菌・残留農薬など）をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
☆乳児は１０時におやつがあります。
☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

６月25日に韓国の料理を作ります♪
給食…ヤンニョムチキン
おやつ…チヂミ

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
☆献立表に記載しているグラム数量は３～５歳児を基準にしています。

（１～２歳児）　※1日の給与量の５０%を目標に設定しています。

エネルギー	488kcal	炭水化物	70.0g
たんぱく質	19.5g	食塩	1.5g
脂質	14.6g	カルシウム	215mg

（３～５歳児）　※1日の給与量の４５%を目標に設定しています。

エネルギー	584kcal	炭水化物	83.0g
たんぱく質	23.4g	食塩	1.6g
脂質	17.5g	カルシウム	258mg