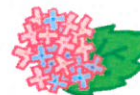




# 2020年6月献立一覧表



ななこども園

	1(月)19(金)	3(水)17(水)	4(木)18(木)	5(金)22(月)	6(土)20(土)	8(月)29(月)	25(木)	24(水)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	そばろ牛丼 米、牛ひき肉	米飯 米	米飯 米	チキンライス 米	米飯 米	米飯 米	カレーライス 米、牛かた
	チキンチャップ 鶏もも、食塩、こしょう たまねぎ、赤ピーマン 黄ピーマン、マッシュルーム ケチャップ、ウスターソース 料理酒、上白糖、なたね油	にんじん、たまねぎ 切り干しだいこん こいくちしょうゆ 上白糖、料理酒、本みりん かたくり粉	カレイのムニエル まがれい、食塩 こしょう、なたね油 薄力粉	焼肉風野菜炒め 豚かたロース、青ピーマン たまねぎ、もやし にんじん、なたね油 こいくちしょうゆ、料理酒 上白糖、ごま油	鶏もも たまねぎ にんじん スイートコーン グリンピース マッシュルーム、オリーブ油 食塩、こしょう コンソメ、ケチャップ	ブルコギ風炒め 牛かた、たまねぎ にんじん、もやし にら、ごま こいくちしょうゆ、料理酒 上白糖、ごま油、なたね油	ハンバーグ 牛ひき肉、豚ひき肉 たまねぎ、パン粉 調製豆乳、食塩、こしょう ケチャップ ウスターソース	たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース なたね油 カレールー
	大豆入りポテサラダ じゃがいも、にんじん きゅうり、スイートコーン 大豆水煮、マヨドレ 食塩、こしょう	じゃがいも磯風味 じゃがいも 食塩、あおのり	ほうれんそう、ロースハム スイートコーン、なたね油 食塩、こしょう	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、にんじん カットわかめ、しらす干し 穀物酢、こいくちしょうゆ 上白糖、ごま油	コンソメスープ ベーコン、キャベツ たまねぎ、にんじん コンソメ	ナムル ほうれんそう、にんじん もやし、しらす干し ごま、こいくちしょうゆ ごま油	ごまドレサラダ キャベツ、きゅうり にんじん、スイートコーン ごまドレッシング しらす干し	野菜サラダ キャベツ、にんじん きゅうり しらす干し スイートコーン 和風ドレッシング
	小松菜のスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、ベーコン こまつな、コンソメ	具だくさん味噌汁 こまつな、たまねぎ はくさい、にんじん 油揚げ、こねぎ だし、淡色辛みそ	白菜のコンソメスープ はくさい、えのきたけ たまねぎ、にんじん パセリ、コンソメ	中華スープ ロースハム、こまつな えのきたけ、にんじん 乾しいたけ、中華だし ごま	豆腐の中華スープ 絹ごし豆腐、たまねぎ こまつな、はくさい 乾しいたけ、中華だし	マカロニスープ マカロニ、たまねぎ こまつな、にんじん マッシュルーム ベーコン、コンソメ	フルーツ(パイン缶) パインアップル缶詰	
	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
1日キャロットマフィン にんじん、ホットケーキミックス 上白糖、マーガリン 牛乳、ベーキングパウダー	ココアクッキー 薄力粉 マーガリン 上白糖 調製豆乳 ベーキングパウダー	ブルーベリージャムサンド 食パン ブルーベリージャム	5日: かぼちゃマフィン 西洋かぼちゃ、ホットケーキミックス マーガリン、ベーキングパウダー いかるが3.6牛乳、上白糖	お米deいちごの スティックケーキ お米deいちごのスティックケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	菜めしおにぎり 米飯 菜飯の素	フルーツケーキ ホットケーキミックス 上白糖 マーガリン ベーキングパウダー	かぼちゃマフィン(卵なし) 西洋かぼちゃ ホットケーキミックス マーガリン、上白糖 ベーキングパウダー	
キャンディチーズ キャンディチーズ	ピュアココア		キャンディチーズ キャンディチーズ	22日: じゃこマヨトースト 食パン、マヨドレ しらす干し、あおのり	にぼし 煮干し	いかるが3.6牛乳 ホイップクリーム みかん缶詰 パインアップル缶詰	いかるが3.6牛乳 キャンディチーズ キャンディチーズ	



# 2020年6月献立一覧表



ななこども園

	9(火)23(火)	10(水)	11(木)26(木)	12(金)30(火)	13(土)27(土)	15(月)	2(火)16(火)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	ポークハヤシライス 米、豚かた たまねぎ マッシュルーム にんじん なたね油、ハヤシルウ トマト、グリーンピース	米飯 米	米飯 米	焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 濃厚ソース	米飯 米	米飯 米
	さばの生姜醤油焼き まさば、しょうが こいくちしょうゆ、上白糖 本みりん		鮭のコーンマヨ焼き さけ スイートコーン缶詰 マヨドレ	鶏のごま照り焼き 鶏もも、上白糖 こいくちしょうゆ、本みりん 料理酒、ごま なたね油		豚のすき焼き風 豚もも、木綿豆腐 にんじん、はくさい、たまねぎ えのきたけ、だし 本みりん、上白糖 料理酒、こいくちしょうゆ	さわらの煮つけ さわら、しょうが だし、上白糖 こいくちしょうゆ、本みりん
	五目煮 だいた、鶏もも にんじん、乾しいたけ 大根、油あげ みつしい昆布、だし こいくちしょうゆ、上白糖、本みりん	和風サラダ キャベツ、にんじん きゅうり、まぐろ缶詰 スイートコーン 和風ドレッシング	切り干し大根の煮物 切干しだいこん、にんじん さやいんげん、油あげ 高野豆腐、干しいたけ ほしひじき、だし、上白糖 料理酒、こいくちしょうゆ	ひじきのサラダ ほしひじき、にんじん きゅうり、スイートコーン もやし、しらす干し ごま、マヨドレ こいくちしょうゆ、穀物酢 上白糖		キャベツのごま酢あえ キャベツ、にんじん きゅうり、しらす干し 穀物酢、こいくちしょうゆ 上白糖、ごま	納豆和え ほうれんそう、にんじん しらす干し、こいくちしょうゆ かつお節、糸引き納豆
	かぼちゃの味噌汁 西洋かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、にんじん こまつな、だし、淡色辛みそ	フルーツ(パイン缶) パインアップル缶詰	豆腐すまし汁 絹ごし豆腐、こまつな にんじん、えのきたけ だし、こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん、食塩、上白糖	キャベツのコンソメスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、ベーコン パセリ、コンソメ	わかめスープ カットわかめ、もやし こねぎ、ごま 中華だし こいくちしょうゆ	じゃがいもの味噌汁 じゃがいも、たまねぎ こまつな、こねぎ 油揚げ、だし 淡色辛みそ	五目みそ汁 こまつな、たまねぎ 生しいたけ、だし はくさい、にんじん 淡色辛みそ
3時	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	コーンフレーク コーンフレーク いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
	フルーツヨーグルト バナナ みかん缶詰 パインアップル缶詰 上白糖 アンドフィルスヨーグルト	じゃこマヨトースト 食パン しらす干し マヨドレ あおのり	フルーツ(バナナ) バナナ 	12日:星たべよ やさいぜりー 30日:ほうれん草蒸しパン ホットケーキミックス ほうれんそう 上白糖 いかるが3.6牛乳 なたね油 ベーキングパウダー	お米deスイートポテト お米deスイートポテト (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	キャラットマフィン(卵なし) にんじん ホットケーキミックス マーガリン 上白糖 いかるが3.6牛乳 ベーキングパウダー キャンディチーズ キャンディチーズ	フルーチェ(いちご) いかるが3.6牛乳 フルーチェ レモン果汁

★25日…お誕生日給食

★都合により献立を変更することがあります。

★毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を掲示しています。

★乳児の朝のおやつは、月…ぱりんこ、火…マンナウエハース、

水…お子様せんべい、木…ハーベスト、金…マリービスケット、牛乳を提供します。

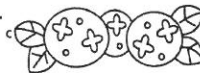
土…お子様せんべいとりんごジュースを提供します。

★延長保育の場合、軽めのおやつ(市販)とお茶を提供します。

※ハム、ベーコンは無添加のものを使用しています。

《1日平均栄養摂取量》 (3歳児 平日)

エネルギー: 586kcal	たんぱく質: 23.9g	脂質: 18.6g
ビタミンA: 220 μg	ビタミンB1: 0.38mg	ビタミンB2: 0.43mg
ビタミンC: 37mg	カルシウム: 252mg	鉄: 2.5mg
食物繊維: 3.9g	食塩: 1.8g	







# 2020年6月献立一覧表(完了期)



ななこども園

	1(月)19(金)	3(水)17(水)	4(木)18(木)	5(金)22(月)	6(土)20(土)	8(月)29(月)	25(木)	24(水)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	そばろ牛丼 米、牛ひき肉	米飯 米	米飯 米	チキンライス 米	米飯 米	米飯 米	ハヤシライス 米、牛かた
	チキンチャップ 鶏もも、食塩、こしょう たまねぎ、赤ピーマン 黄ピーマン、マッシュルーム ケチャップ、ウスターソース 料理酒、上白糖、なたね油	にんじん、たまねぎ 切り干しだいこん こいくちしょうゆ 上白糖、料理酒、本みりん かたくり粉	カレイのムニエル まがれい、食塩 こしょう、なたね油 薄力粉	焼肉風野菜炒め 豚かたロース、青ピーマン たまねぎ、もやし にんじん、なたね油 こいくちしょうゆ、料理酒 上白糖、ごま油	鶏もも たまねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース マッシュルーム、オリーブ油	プルコギ風炒め 牛かた、たまねぎ にんじん、もやし にら、ごま こいくちしょうゆ、料理酒 上白糖、ごま油、なたね油	ハンバーグ 牛ひき肉、豚ひき肉 たまねぎ、パン粉 調製豆乳、食塩、こしょう ケチャップ ウスターソース	たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース なたね油 ハヤシルー
	大豆入りポテトサラダ じゃがいも、にんじん きゅうり、スイートコーン 大豆水煮、マヨドレ 食塩、こしょう	じゃがいも磯風味 じゃがいも 食塩、あおのり	ほうれん草のソテー ほうれん草、ロースハム スイートコーン、なたね油 食塩、こしょう	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、にんじん カットわかめ、しらす干し 穀物酢、こいくちしょうゆ 上白糖、ごま油	食塩、こしょう コンソメ、ケチャップ	ナムル ほうれん草、にんじん もやし、しらす干し ごま、こいくちしょうゆ ごま油	ごまドレサラダ キャベツ、きゅうり にんじん、スイートコーン しらす干し ごまドレッシング	野菜サラダ キャベツ、にんじん きゅうり しらす干し スイートコーン 和風ドレッシング
	小松菜のスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、ベーコン こまつな、コンソメ	具だくさん味噌汁 こまつな、たまねぎ はくさい、にんじん 油揚げ、こねぎ だし、淡色辛みそ	白菜のコンソメスープ はくさい、えのきたけ たまねぎ、にんじん パセリ、コンソメ	中華スープ ロースハム、こまつな えのきたけ、にんじん 乾しいたけ、中華だし ごま	コンソメスープ ベーコン、キャベツ たまねぎ、にんじん コンソメ	豆腐の中華スープ 絹ごし豆腐、たまねぎ こまつな、はくさい 乾しいたけ、中華だし	マカロニスープ マカロニ、たまねぎ こまつな、にんじん マッシュルーム ベーコン、コンソメ	フルーツ(パイン缶) パインアップル缶詰
	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳
1日キャロットマフィン にんじん、ホットケーキミックス 上白糖、マーガリン 牛乳、ベーキングパウダー	ココアクッキー 薄力粉 マーガリン 上白糖 調製豆乳 ベーキングパウダー	ブルーベリージャムサンド 食パン ブルーベリージャム	5日: かぼちゃマフィン 西洋かぼちゃ、ホットケーキミックス マーガリン、ベーキングパウダー いかるが3.6牛乳、上白糖	お米deいちごのスティックケーキ お米deいちごのスティックケーキ (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	菜めしおにぎり 米飯 菜めしの素	フルーツケーキ ホットケーキミックス 上白糖 マーガリン ベーキングパウダー	かぼちゃマフィン 西洋かぼちゃ ホットケーキミックス マーガリン、上白糖 ベーキングパウダー	
キャンディチーズ キャンディチーズ	ベーキングパウダー		キャンディチーズ キャンディチーズ	にぼし 煮干し (もも組のみ)	いかるが3.6牛乳	いかるが3.6牛乳	いかるが3.6牛乳	
19日ほうれん草蒸しパン ほうれん草、ホットケーキミックス、なたね油 牛乳、上白糖、ベーキングパウダー	ピュアココア		22日: じゃこマヨトースト 食パン、マヨドレ しらす干し、あおのり		マッシュルーム	ホップクリーム みかん缶詰 パインアップル缶詰	キャンディチーズ キャンディチーズ	



# 2020年6月献立一覧表(完了期)



ななこども園

	9(火)23(火)	10(水)	11(木)26(木)	12(金)30(火)	13(土)27(土)	15(月)	2(火)16(火)
昼食	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶	ほうじ茶 ほうじ茶
	米飯 米	ポークハヤシライス 米、豚かた たまねぎ マッシュルーム にんじん なたね油、ハヤシルウ トマトピューレ、グリーンピース	米飯 米	米飯 米	焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 濃厚ソース	米飯 米	米飯 米
	さばの生姜醤油焼き まさば、しょうが こいくちしょうゆ、上白糖 本みりん		鮭のコーンマヨ焼き さけ スイートコーン缶詰 マヨドレ	鶏のごま照り焼き 鶏もも、上白糖 こいくちしょうゆ、本みりん 料理酒、ごま なたね油		豚のすき焼き風 豚もも、木綿豆腐 にんじん、はくさい、たまねぎ えのきたけ、だし 本みりん、上白糖 料理酒、こいくちしょうゆ	さわらの煮つけ さわら、しょうが だし、上白糖 こいくちしょうゆ、本みりん
	五目煮 だいち、鶏もも にんじん、乾しいたけ 大根、油あげ みつしい昆布、だし こいくちしょうゆ、上白糖、本みりん	和風サラダ キャベツ、にんじん きゅうり、まぐろ缶詰 スイートコーン 和風ドレッシング	切り干し大根の煮物 切干しだいこん、にんじん さやいんげん、油あげ 高野豆腐、干しいたけ ほしひじき、だし、上白糖 料理酒、こいくちしょうゆ	ひじきのサラダ ほしひじき、にんじん きゅうり、スイートコーン もやし、しらす干し ごま、マヨドレ こいくちしょうゆ、穀物酢 上白糖		キャベツのごま酢あえ キャベツ、にんじん きゅうり、しらす干し 穀物酢、こいくちしょうゆ 上白糖、ごま	納豆和え ほうれんそう、にんじん しらす干し、こいくちしょうゆ かつお節、糸引き納豆
	かぼちゃの味噌汁 西洋かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、にんじん こまつな、だし、淡色辛みそ	フルーツ(パイン缶) パインアップル缶詰	豆腐すまし汁 絹ごし豆腐、こまつな にんじん、えのきだけ だし、こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん、食塩、上白糖	キャベツのコンソメスープ キャベツ、たまねぎ にんじん、ベーコン パセリ、コンソメ	わかめスープ カットわかめ、もやし こねぎ、ごま 中華だし こいくちしょうゆ	じゃがいもの味噌汁 じゃがいも、たまねぎ こまつな、こねぎ 油揚げ、だし 淡色辛みそ	五目みそ汁 こまつな、たまねぎ 生しいたけ、だし 淡色辛みそ
牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	コーンフレーク コーンフレーク いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	野菜ジュース 野菜ジュース	牛乳 いかるが3.6牛乳	牛乳 いかるが3.6牛乳	
フルーツヨーグルト バナナ みかん缶詰 パインアップル缶詰 上白糖 アンドフィルスヨーグルト	じゃこマヨトースト 食パン しらす干し マヨドレ あおのり	フルーツ(バナナ) バナナ 	12日: 星たべよ やさいゼリー 30日: ほうれん草蒸しパン ホットケーキミックス ほうれんそう 上白糖 いかるが3.6牛乳 なたね油 ベーキングパウダー	お米deスイートポテト お米deスイートポテト (卵・乳・小麦を 使用していない 市販菓子です)	キャロットマフィン(卵なし) にんじん ホットケーキミックス マーガリン 上白糖 いかるが3.6牛乳 ベーキングパウダー キャンディチーズ キャンディチーズ	フルーチェ(いちご) いかるが3.6牛乳 フルーチェ レモン果汁	

★25日…お誕生日給食

★都合により献立を変更することがあります。

★毎日、その日の食事の見本(3歳児の量)を掲示しています。

★乳児の朝のおやつは、月…ぱりんこ、火…マンナウエハース、

水…お子様せんべい、木…ハーベスト、金…マリービスケット、牛乳を提供します。

土…お子様せんべいとりんごジュースを提供します。

★延長保育の場合、軽めのおやつ(市販)とお茶を提供します。

※ハム、ベーコンは無添加のものを使用しています。

《1日平均栄養摂取量》 (3歳児 平日)

エネルギー: 586kcal	たんぱく質: 23.9g	脂質: 18.6g
ビタミンA: 220 μg	ビタミンB1: 0.38mg	ビタミンB2: 0.43mg
ビタミンC: 37mg	カルシウム: 252mg	鉄: 2.5mg
食物繊維: 3.9g	食塩: 1.8g	