



# 献立表



2020年6月

| 日  | 曜日 | 献立名                                      | ざいりょう                                |  |  | 10時のおやつ                           | エネルギー<br>(kcal)<br>①幼児<br>②乳児 |
|----|----|--|--------------------------------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|
|    |    |  | 赤◇ 血や肉になるもの                          | 緑◇ からだの調子を整えるもの  | 黄◇ カや体温となるもの                               |                                   |                               |
|    |    |  | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                       | 野菜類・藻類・くだもの類   | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類                             | 3時のおやつ                            |                               |
| 1  | 月  | ごはん<br>豚しょうが焼き<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁        | 豚肉<br><br>米淡色辛みそ                     | たまねぎ, にんじん, 生しいたけ<br>しょうが, キャベツ<br><br>なめこ, 乾燥わかめ, 葉ねぎ   | 半つき米<br>サラダ油<br><br>さつまいも, 三温糖<br>麩        | 牛乳<br>プルーン<br>牛乳<br>クッキー<br>ヨーグルト | ①554<br>②451                  |
| 2  | 火  | ごはん<br>魚の味噌煮<br>春雨サラダ<br>すまし汁            | さわら, 米淡色辛みそ<br><br>厚揚げ               | しょうが, 根深ねぎ, 大葉<br>きゅうり, にんじん, サニーレタス<br>えのきたけ, 乾燥わかめ, 葉ねぎ                                      | 半つき米<br>三温糖<br>緑豆はるさめ, オリーブ油               | 牛乳<br>りんごチップス<br>牛乳<br>大根もち       | ①488<br>②397                  |
| 3  | 水  | ごはん<br>ハンバーグ<br>ピクルス<br>わかめスープ           | 豚ひき肉, 牛乳                             | たまねぎ, にんじん, サニーレタス, ミニトマト<br>きゅうり, だいこん, パプリカ<br>乾燥わかめ, 葉ねぎ, たまねぎ                              | 半つき米<br>パン粉, サラダ油<br>三温糖<br>ごま             | 牛乳<br>オレンジ<br>牛乳<br>風の子ごまめ        | ①636<br>②499                  |
| 4  | 木  | ごはん<br>鮭のレモン蒸し<br>マカロニサラダ<br>豆乳味噌汁       | さけ<br><br>調製豆乳, 米淡色辛みそ               | レモン, たまねぎ, 生しいたけ, サニーレタス<br>きゅうり, にんじん<br>だいこん, にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ                                | 半つき米<br><br>マカロニ                           | 牛乳<br>チーズ<br>牛乳<br>和風シャンティ        | ①435<br>②414                  |
| 5  | 金  | 和風ピラフ<br>鶏の照り焼き<br>ブロッコリーのポン酢和え<br>味噌汁   | ちりめんじゃこ<br>鶏肉<br>かつお<br>木綿豆腐, 米淡色辛みそ | 小松菜, たまねぎ, スイートコーン, にんじん<br>葉ねぎ, サニーレタス, ミニトマト<br>ブロッコリー, ぶなしめじ, トウモロコシ<br>生しいたけ<br>乾燥わかめ, 葉ねぎ | 半つき米, ごま, ごま油<br>ごま, 三温糖, 片栗粉              | 牛乳<br>マンナビスケット<br>牛乳<br>さつまいも蒸しパン | ①585<br>②476                  |
| 8  | 月  | ごはん<br>茄子と厚揚げの味噌炒め<br>トマトのこんぶあえ<br>すまし汁  | 厚揚げ, 豚肉, 米淡色辛みそ                      | なす, たくあん, ピーマン, 白ネギ, たまねぎ<br>トマト, 塩昆布<br>小松菜, えのきたけ, 乾燥わかめ, 葉ねぎ                                | 半つき米<br>三温糖<br>ごま, 三温糖                     | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>みたらし団子       | ①492<br>②417                  |
| 9  | 火  | カレーライス<br>海藻サラダ<br>りんご                   | 牛肉                                   | ごぼう, たまねぎ, にんじん, にんにく<br>海藻ミックス, レタス, トマト, オクラ<br>りんご  | 半つき米, じゃがいも, サラダ油                          | 牛乳, コーンフレーク<br>牛乳<br>ドライフルーツ      | ①580<br>②485                  |
| 10 | 水  | ごはん<br>魚の照り焼き<br>ブロッコリーの梅おほかま和え<br>味噌汁   | さば<br>かつお節<br>米淡色辛みそ                 | サニーレタス, ミニトマト<br>はくさい, ブロッコリー, 梅干し<br>たまねぎ, 葉ねぎ  | 半つき米<br>三温糖<br>三温糖<br>じゃがいも                | 牛乳<br>小魚<br>牛乳<br>フライドポテト         | ①615<br>②480                  |
| 11 | 木  | ごはん<br>タンドリーチキン<br>グリーンサラダ<br>スープ        | 鶏肉, プレーンヨーグルト<br><br>鶏肉              | にんにく, ブロッコリー, ミニトマト, サニーレタス<br>レタス, キャベツ, きゅうり, ミニトマト<br>小松菜, 大根, 水菜, 葉ねぎ                      | 半つき米                                       | 牛乳<br>マンナビスケット<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ    | ①526<br>②437                  |
| 12 | 金  | ごはん<br>魚のトマトソースがけ<br>フルーツヨーグルトサラダ<br>スープ | かれい<br>ヨーグルト                         | トマト, たまねぎ, サニーレタス, ブロッコリー<br>レタス, ブロッコリー, みかん缶, りんご<br>きゅうり, ミニトマト<br>キャベツ, エリンギ, 緑豆もやし        | 半つき米<br>小麦粉, オリーブ油,                        | 牛乳<br>野菜チップス<br>牛乳<br>あじさいゼリー     | ①346<br>②334                  |
| 15 | 月  | ごはん<br>豚肉のくわ焼き<br>きんぴらごぼう<br>きのこのスープ     | 豚肉                                   | 葉ねぎ, トマト, キャベツ<br>ごぼう, にんじん<br>生しいたけ, エリンギ, ぶなしめじ  | 半つき米<br>三温糖<br>こんにゃく, 三温糖, ごま油<br>ごま, サラダ油 | 牛乳<br>りんご<br>牛乳<br>焼きビーフン         | ①543<br>②456                  |
| 16 | 火  | 和風夏野菜スパゲティ<br>豆腐の梅パワーサラダ<br>バナナ          | 鶏肉<br>絹ごし豆腐                          | なす, オクラ, トマト, たまねぎ, コーン<br>きざみのり<br>水菜, レタス, キャベツ, 乾燥わかめ<br>きゅうり, 梅干し<br>バナナ                   | スパゲティ, オリーブ油, 片栗粉<br><br>三温糖               | 牛乳<br>プルーン<br>牛乳<br>五平餅           | ①481<br>②395                  |

|    |   |   |                           |  |  |                                    |              |
|----|---|---|---------------------------|--|--|------------------------------------|--------------|
| 17 | 水 | ごはん<br>魚のあずま煮<br>ビーンズサラダ<br>味噌汁           | まあじ<br>だいず<br>米淡色辛みそ      | 大葉<br>にんじん,きゅうり,レモン果汁<br>たまねぎ,葉ねぎ  | 半つき米<br>三温糖,片栗粉,黒ごま,サラダ油<br>さつまいも<br>じゃがいも | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>シュガーラスク     | ①602<br>②437 |
| 18 | 木 | 中華おこわ<br>しゅうまい風<br>ナムル<br>味噌汁             | 豚肉<br>豚ひき肉<br>木綿豆腐,米淡色辛みそ | ごぼう,にんじん,干しいたけ<br>たまねぎ,干しいたけ,にら,にんにく,しょうが<br>チンゲンサイ,緑豆もやし,もみのり<br>なめこ,葉ねぎ      | 半つき米,もち米,ごま油<br>三温糖,ごま油,春巻皮<br>ごま油,ごま      | 牛乳<br>りんごチップス<br>牛乳<br>クッキー,チーズ    | ①478<br>②437 |
| 19 | 金 | ごはん<br>やみつきチキン<br>きゅうりとトマトの青じそ和え<br>にゅうめん | 鶏肉<br>プロセスチーズ,ちりめんじゃこ     | にんにく,サニーレタス<br>きゅうり,トマト,大葉<br>根深ねぎ,水菜,葉ねぎ                                      | 半つき米<br>三温糖<br>三温糖<br>そうめん                 | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>りんご           | ①551<br>②460 |
| 22 | 月 | ごはん<br>鶏の香草焼き<br>白雪サラダ<br>スープ             | 鶏,牛乳<br>おから               | サニーレタス,ミニトマト<br>レタス,スイートコーン,ぶなしめじ<br>パプリカ,きゅうり<br>スイートコーン,たまねぎ,セロリ,にんじん        | 半つき米<br>薄力粉,パン粉<br>上白糖                     | 牛乳<br>マンナビスケット<br>牛乳<br>おあげきなこ     | ①566<br>②466 |
| 23 | 火 | ごはん<br>魚の西京焼き<br>かぼちゃの雑魚和え<br>すまし汁        | さわら,麦みそ<br>ちりめんじゃこ<br>油揚げ | 大葉<br>かぼちゃ,ピーマン<br>大根,えのきたけ,葉ねぎ  | 半つき米<br>三温糖                                | 牛乳<br>バナナチップス<br>牛乳<br>ごまとチーズの蒸しパン | ①556<br>②416 |
| 24 | 水 | わかめごはん<br>鶏のから揚げ<br>たたききゅうり<br>味噌汁        | 鶏肉<br>米淡色辛みそ              | 乾燥わかめ<br>しょうが,にんにく,サニーレタス<br>レモン,ブロッコリー<br>きゅうり<br>たまねぎ,乾燥わかめ,葉ねぎ              | 半つき米<br>片栗粉,サラダ油<br>三温糖,ごま油                | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>焼き芋           | ①556<br>②462 |
| 25 | 木 | ごはん<br>豆腐ステーキ<br>ポテトサラダ<br>具たくさんスープ       | 木綿豆腐<br>鶏肉                | ぶなしめじ,えのきたけ,生しいたけ<br>にんじん,きゅうり<br>にんじん,大根,キャベツ,緑豆もやし                           | 半つき米<br>片栗粉<br>じゃがいも                       | 牛乳<br>チーズ<br>牛乳<br>フルーツヨーグルト       | ①460<br>②431 |
| 26 | 金 | ごはん<br>魚の塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豚汁            | さけ<br>鶏ひき肉<br>豚肉,米淡色辛みそ   | 大葉,大根<br>切干しだいこん,にんじん,さやいんげん<br>干しいたけ<br>生しいたけ,ごぼう,葉ねぎ                         | 半つき米<br>三温糖<br>つきこんにやく,さつまいも               | 牛乳<br>野菜チップス<br>牛乳<br>お麩ラスク        | ①423<br>②400 |
| 29 | 月 | ごはん<br>カラフルチンジャオロース<br>やきにく屋さんサラダ<br>スープ  | 牛肉                        | ピーマン,パプリカ,たまねぎ,たけのこ<br>にんにく,しょうが<br>サニーレタス,きゅうり,たまねぎ<br>乾燥わかめ,にんにく<br>トマト,キャベツ | 半つき米<br>ごま油<br>ごま油,ごま,三温糖                  | 牛乳<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>とうもろこし        | ①466<br>②432 |
| 30 | 火 | ごはん<br>あじフライ<br>サラダスパゲティ<br>味噌汁           | まあじ,牛乳<br>米淡色辛みそ          | ミニトマト,サニーレタス<br>きゅうり,にんじん<br>なめこ,乾燥わかめ,葉ねぎ                                     | 半つき米<br>薄力粉,パン粉,サラダ油<br>スパゲティ<br>麩         | 牛乳<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>わらび餅        | ①614<br>②508 |

※6月の魚は《さわら、さけ、さば、かれい、あじ》を予定しています。  
 ※仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。  
 ※給食では子どもたちの食の幅を広げるため、たくさんの食材を使用します。  
 ※契約農家から直接仕入れた低農薬の新米を使用しています。  
 ※🍷は健康レシピ集～カルシウム編～に記載されているレシピです。  
 ※🍷のついている料理は、丹波篠山にて当法人が栽培する安心安全な野菜や加工品を使用しています。  
 ※土曜給食は、カレーライスかハヤシライスの提供を予定しています。



| 献立種類 | 乳児       |      |      |      | 幼児       |      |      |      |
|------|----------|------|------|------|----------|------|------|------|
|      | エネルギー    | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物 | エネルギー    | 蛋白質  | 脂質   | 炭水化物 |
| 平均値  | 438 kcal | 18 g | 16 g | 55 g | 527 kcal | 21 g | 17 g | 69 g |
| 目標値  | 465 kcal | 19 g | 17 g | 66 g | 520 kcal | 20 g | 17 g | 75 g |

