

令和2年6月 献立表

		献立名		あか	黄	みどり	独自献立	3歳以上	
日	曜	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	調味料	栄養価	
1	15 29	月	納豆ごはん 揚げかじきの野菜あんかけ こまつなとにんじんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 麩のシュガーラスク	挽きわり納豆 かじき 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 焼き ふ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう	醤油 食塩 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 468kcal P : 20. 3g F : 15. 5g C : 60g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1. 5g
2	16 30	火	ごはん 豚のしょうが焼き オクラのおかか和え みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー(鉄強化)	牛乳 スイートパンプキン(豆乳)	豚肉(もも) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 砂糖 油 マス カットゼリー	しょうが たまねぎ オクラ きゅうり にん じん キャベツ かぼ ちゃ	醤油 酒 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 492kcal P : 19. 3g F : 11. 9g C : 77. 4g Ca : 192mg 食塩相当量 : 1. 5g
3	17	水	ゆかりごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 なすのみそ炒め すまし汁(切干・ほうれん草)	牛乳 豆腐パン	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 木 綿豆腐	米 じゃがいも 砂糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん なす 切干大根 ほう れんそう 干しぶどう	しそふりかけ 醤油 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 551kcal P : 19. 5g F : 17. 5g C : 76. 5g Ca : 199mg 食塩相当量 : 1. 5g
4	18	木	鶏の味噌バスタ キャベツのコールスローサラダ(マヨドレ) 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン) バナナ	麦茶 カリカリ大豆入りにぎり	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) ベーコン 豆乳 ゆで大豆 しら す干し	スパゲティ 油 砂糖 マヨドレ 米 片栗粉	ねぎ しめじ キャベ ツ にんじん たまね ぎ バナナ	酒 醤油 みりん 食 塩 酢 コンソメ	Ene. : 534kcal P : 22. 1g F : 13. 9g C : 78. 8g Ca : 71mg 食塩相当量 : 1. 6g
5	19	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ(にんじん・わかめ)	牛乳 マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 黒いりご ま マカロニ	ねぎ にんじん ビー マン チンゲンサイ もやし コーン カッ わかめ	醤油 酒 食塩 中 華だしの素	Ene. : 491kcal P : 19. 1g F : 14. 3g C : 69. 4g Ca : 255mg 食塩相当量 : 1. 3g
6	20	土	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) おからサラダ(キャベツ・ピーマン) みそ汁(なす・葉ねぎ)	牛乳 五平餅	鶏ひき肉 おからパ ウダー 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ しょうが キャベツ ビーマン にんじん なす 葉ね ぎ	醤油 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁 みり ん	Ene. : 555kcal P : 21. 3g F : 12. 8g C : 85. 6g Ca : 189mg 食塩相当量 : 1. 6g
8	22	月	ごはん かれいの照り焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(ねぎ・なめこ)	牛乳 あんこクッキー	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 砂糖 つぶあん 油 小麦粉	かぼちゃ にんじん ねぎ なめこ	酒 みりん 醤油 か つお・昆布だし汁	Ene. : 547kcal P : 20. 2g F : 11. 7g C : 87. 8g Ca : 187mg 食塩相当量 : 1. 5g
9	23	火	カレーライス ネパネパサラダ すまし汁(こまつな・もやし) バナナ	牛乳 ジャージャー麺	豚肉(もも) 牛乳 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ゆでう どん	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュ レー オクラ トマト きゅうり こまつな も やし バナナ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース みりん 食塩 酢 醤油 かつ おだし汁	Ene. : 548kcal P : 19. 8g F : 12. 3g C : 88. 3g Ca : 205mg 食塩相当量 : 1. 7g
10	24	水	ロールパン 鶏むねのケチャップ煮 ポイル野菜(マヨドレ) 春雨スープ(コンソメ)	牛乳 ひじきにぎり	鶏むね肉 牛乳	ロールパン 片栗粉 砂糖 油 マヨドレ はるさめ 米	ごぼう だいこん ブ ロッコリー にんじん たまねぎ ひじき	醤油 コンソメ 食塩	Ene. : 500kcal P : 21g F : 16. 2g C : 66. 8g Ca : 188mg 食塩相当量 : 1. 5g
11	25	木	ごはん そぼろ肉じゃが アスパラとにんじんのごま和え みそ汁(かぼちゃ・えのき)	牛乳 あじさいゼリー おこめリング	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 豆 乳	米 じゃがいも 砂糖 油 黒すりごま おこ めリング	たまねぎ にんじん アスパラガス かぼ ちゃ えのきたけ 粉 かんでん ぶどう ジュース	醤油 みりん かつ お・昆布だし汁	Ene. : 494kcal P : 17. 9g F : 12. 5g C : 77. 3g Ca : 209mg 食塩相当量 : 1. 2g
郷 土 料 理	12	金	ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃ汁粉 すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	牛乳 じゃがいももち(みたらしあん)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) ゆであずき缶 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが いも 小麦粉 片栗 粉	キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょ うが かぼちゃ たま ねぎ オレンジ	醤油 みりん かつ お・昆布だし汁 食塩	Ene. : 565kcal P : 22. 8g F : 12. 1g C : 88. 9g Ca : 204mg 食塩相当量 : 1. 5g
13	27	土	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・にんじん)	牛乳 チヂミ(米粉)	豚肉(ロース) 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 ツナ水煮缶	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん 葉ねぎ	醤油 みりん 酢 か つお・昆布だし汁 か つおだし汁 食塩	Ene. : 559kcal P : 21. 4g F : 13. 6g C : 85. 1g Ca : 175mg 食塩相当量 : 2. 3g
特 別 食	26	金	わかめごはん 豆腐ナゲット チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	牛乳 ブアマンケーキ	木綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳	米 小麦粉 油 米 粉 砂糖	ひじき にんじん チ ンゲンサイ コーン たまねぎ なす メロ ン	炊き込みわかめ 食 塩 醤油 かつお・昆 布だし汁 ビュアココ ア	Ene. : 598kcal P : 14. 9g F : 18. 1g C : 92. 3g Ca : 259mg 食塩相当量 : 1. 7g

給食MEMO

1年の中で真ん中にあたる6月がやってきました。”日常”に少しでも近づいているでしょうか。
こんな時こそ「思いやり」「感謝」の気持ちを忘れずに過ごしていきたいものですね。

＜ 今月の一品「ブアマンケーキ」:26(金) ＞

卵や乳製品を使わないココア味のケーキを言います。卵や乳製品が高価で手に入りづらかった頃にアメリカで作られたケーキです。
英語表記だと「Poor Man's cake」。その名の通り貧乏人のケーキとなりますが、卵や乳アレルギーでも安心して食べられるケーキの代名詞です。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

3歳以上児	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	520kcal	523kcal
P(タンパク質)	20.8g	20.0g
F(脂質)	14.4g	13.9g
C(炭水化物)	76.8g	77.9g
Ca(カルシウム)	230mg	198mg
食塩相当量	1.6g	1.6g
3歳未満児	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	485kcal
P(タンパク質)	20.0g	19.2g
F(脂質)	13.0g	14.9g
C(炭水化物)	69.5g	66.9g
Ca(カルシウム)	200mg	270mg
食塩相当量	1.5g	1.4g