



6月給食献立表



令和2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	15 29	豚のねぎ塩炒め ほうれん草の和え物 麩の味噌汁	① 195kcal ② 16.5g ③ 120g ④ 1.9g	油 三温糖 麩	豚肉 かつお節 味噌	ねぎ 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜	鶏ガラ 塩コショウ レモン果汁 塩 しょうゆ	スキムミルク ★麩のラスク	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★フルーチェ	
火	16 30	ペンのミートソース クルトンサラダ 卵と小松菜のスープ	① 268kcal ② 21.3g ③ 9.2g ④ 2.1g	油 ペンネ クルトン 三温糖	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 卵	玉葱 人参 レタス きゅうり 水菜 小松菜	ケチャップ 塩コショウ コンソメ	麦茶 ★カルシウム トースト	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★カルシウム トースト	
水	3 17	お好み揚げ ブロッコリーサラダ オクラのすまし汁	① 306kcal ② 20.9g ③ 11.4g ④ 2.2g	小麦粉 油 三温糖	えび あおさ かつお節 はんぺん	玉葱 人参 キャベツ ねぎ オクラ	ソース 塩 酢	麦茶 ★ボンデ ケージョ	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★ボンデ ケージョ	
木	4 18	鮭のマヨネーズ焼き しらす納豆和え ミネストローネ	① 242kcal ② 21.8g ③ 13.0g ④ 1.6g	マヨネーズ マカロニ	鮭 小松菜 しらす ひきわり納豆 大豆 ベーコン	玉葱 人参 小松菜 トマト	塩 しょうゆ コンソメ ケチャップ	スキムミルク バナナ ビスケット	焼きうどん	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ ビスケット	
金	5 19	チキンカツ 青菜とひじきのごまマヨ和え わかめの味噌汁	① 315kcal ② 14.8g ③ 12.0g ④ 1.9g	油 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ 三温糖	鶏肉 卵 ひじき かにかま わか め 味噌 油揚 げ	小松菜 人参 ねぎ	塩コショウ	麦茶 ★ひじき おにぎり	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ひじき おにぎり	
土	6 20	魚のフライ サラダ 野菜スープ	★お誕生日会メニュー(9日) ♪三色丼 ♪ジャーマンポテト ♪オレンジ おやつ ♪麦茶 ♪パウンドケーキ								牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	8 22	キーマカレー ナゲット スパゲッティサラダ	① 288kcal ② 16.3g ③ 15.6g ④ 2.0g	油 三温糖 マヨネーズ サラスパ	豚ひき肉 ナゲット ロースハム	玉葱 しめじ 人参 トマト きゅうり 水菜 コーン缶	カレールー 塩コショウ	麦茶 ★水菜チヂミ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★水菜チヂミ	
火	23	はんぺんフライ しらすサラダ 豆腐とあおさの味噌汁	① 319kcal ② 23.3g ③ 14.5g ④ 1.9g	小麦粉 油 パン粉 三温糖	はんぺん 卵 しらす 木綿豆腐 あおさ 味噌	レタス 人参 きゅうり トマト ねぎ	塩コショウ 酢 しょうゆ	麦茶 ★豆乳 パバロア	野菜うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★豆乳 パバロア	
水	10 24	なすのそぼろ煮 れんこんカレーマヨ和え けんちん汁	① 238kcal ② 19.6g ③ 13.1g ④ 1.9g	油 三温糖 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 味噌 こんにやく 木綿豆腐	なす れんこん 人参 きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	塩 こしょう しょうゆ	ココアミルク りんご クッキー	しらすご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 りんご クッキー	
木	11 25	たらの磯部揚げ 水菜とキャベツのサラダ 中華スープ	① 374kcal ② 20.2g ③ 18.6g ④ 1.7g	油 三温糖	たら 青のり かにかま わかめ	水菜 人参 キャベツ きゅうり ヤングコーン たけのこ ねぎ	塩 こしょう 酢 中華味	麦茶 ★ミルク棒	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★ミルク棒	
金	12 26	厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 かき玉汁	① 246kcal ② 21.2g ③ 10.6g ④ 2.0g	三温糖	厚揚げ わかめ かにかま 卵	人参 玉葱 ねぎ れんこん しいたけ きゅうり ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	スキムミルク オレンジ せんべい	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 オレンジ せんべい	
土	15 29	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★今月のクッキングは「カルシウムトースト」を作ります(以上児さんのみ) 梅組(2日) 桃A組(16日) 桃B組(30日) ☆マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持たせてください☆								牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★6月使用の旬の食材…きゅうり・トマト・レタス・ピーマン・ヤングコーン

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、身体を冷やし消化を助けるものが多いです

