

# 献 立 表

2020年06月

川西共同保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 15 月	ごはん 高野豆腐のカレー煮 キャベツの中華和え すまし汁	半つき米、上新粉、ごま油	牛乳、搾り豆腐、しらす干し	なつみかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、つるむらさき、とうもろこし(ゆで)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、食塩、カレー粉	自然菓子牛乳 にらちぢみ 果物 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 252 mg
02 16 火	ごはん 鶏手羽元の照焼き 甘酢和え みそ汁	半つき米、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、油揚げ、豆乳、米みそ(甘みそ)、しらす干し	ぶどう天然果汁、びわ、レタス、きゅうり、こまつな、にんじん、しいたけ、カットわかめ、かんてん(粉)	しいたけだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子牛乳 あじさいゼリー 果物 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 207 mg
03 17 水	カレーライス 切干大根のナムル	半つき米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、だいず(乾)、バター、きな粉、ごま	なつみかん、にんじん、たまねぎ、りんご、こまつな、切り干しだいこん、とうもろこし(ゆで)、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	自然菓子牛乳 きなこ大豆 果物 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg
04 18 木	ごはん 豚肉のしそ炒め マヨカレー和え すまし汁	半つき米、白玉粉、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ごま	さくらんぼ(国産)、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、干しぶどう、しめじ、にら、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、カレー粉	自然菓子牛乳 黒砂糖のやきもち 果物 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 206 mg
05 19 金	そら豆ごはん 煮魚 五目和え みそ汁	半つき米、小麦粉、三温糖	牛乳、さば、バター、米みそ(甘みそ)、油揚げ、しらす干し(19g pp)	なつみかん、キャベツ、そらめめ、にんじん、たまねぎ、びわ、えのきたけ、こまつな、スナップえんどう	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	自然菓子牛乳 びわスコーン 果物 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 220 mg
06 20 土	納豆ごはん わかめサラダ すまし汁	半つき米、上新粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、納豆、豆乳、おから、ツナ水煮缶	りんご、にんじん、たまねぎ、オクラ、もやし、とうもろこし(ゆで)、スナップえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子牛乳 おからドーナツ 果物 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18 g カルシウム 192 mg
08 22 月	ごはん 春野菜のチャムブル じゃがいも田楽 すまし汁	半つき米、じゃがいも、上新粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(甘みそ)、きな粉	いちご、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、スナップえんどう、グリーンアスパラガス、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩	自然菓子牛乳 きなこ蒸しパン 果物 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 230 mg
09 23 火	ごはん ささみのしそ巻きフライ もやしのナムル みそ汁	半つき米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶	もやし、びわ、きゅうり、にんじん、レタス、こまつな、えのきたけ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、しょうゆ、食塩	自然菓子牛乳 いももち 果物 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 149 mg
10 24 水	ごはん あじの甘辛 おかか和え 押し麦スープ	半つき米、強力粉、なたね油、三温糖、片栗粉、押麦	牛乳、あじ、かつお節	なつみかん、キャベツ、にんじん、つるむらさき、いちご、とうもろこし(ゆで)、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	鳥がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ドライイースト	自然菓子牛乳 カエルパン 果物 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 212 mg
11 25 木	ごはん いんげんの肉巻き こんにやくきんぴら すまし汁	半つき米、板こんにやく、じゃがいも、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、ごま	にんじん、そらめめ、さくらんぼ(国産)、いんげん、もやし、キャベツ、にら	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 自然菓子 ヨーグルト 焼そら豆 果物 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 232 mg
12 26 金	ごはん 焼魚 おから煮 みそ汁	半つき米、上新粉、板こんにやく、三温糖	牛乳、あじ、豆乳、おから、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	なつみかん、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、かつおだし汁	自然菓子牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 210 mg
13 27 土	カレーそばろ井 いんげんのごまみそ和え すまし汁	半つき米、じゃがいも、なたね油、焼ふ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、いわし(煮干し)、米みそ(甘みそ)、ごま	りんご、いんげん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、こまつな	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	自然菓子牛乳 フライドポテト 果物 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 235 mg
30 火	雑穀ごはん 丸干し にら納豆 みそ汁	半つき米、パン粉、なたね油、小麦粉、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、いわし(丸干し)、納豆、米みそ(甘みそ)	さくらんぼ(国産)、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、にら、こまつな	煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	自然菓子牛乳 塩おにぎり アスパラのみそ焼き 果物 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 262 mg

本図※献立表内の栄養価は3歳以上児の一人当たりの栄養価です。3歳未満児は×0.9になります。

★行事予定★

★今月の旬★

エンドウ 新キャベツ 新玉ねぎ アスパラガス ぶき にら たけのこ  
夏みかん いちご 水いちご  
たい はも かます たちょう いさき きす かわはぎ かつお たこ

★延長保育の補食メニュー★

	メニュー	材料
月	ひじきおにぎり	半つき米 ひじき 鰹
火	菜飯おにぎり	半つき米 小松菜 塩
水	おかかおにぎり	半つき米 かつおふし 鰹
木	青のりおにぎり	半つき米 青のり 塩
金	わかめおにぎり	半つき米 わかめ 鰹
土	昆布おにぎり	半つき米 塩昆布