



## 2020年度 6月 予定献立表

おひさま岡町保育園分園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 1 15 )	ごはん トマト肉じゃが (淡口、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) うすあげ(1g)	白米(45g) 新じゃがいも(25g) サラダ油 三温糖	トマト(20g) 新たまねぎ(12g) オクラ(10g) 冬瓜(10g) しめじ(4g) えのき(4g)
	ハムとチーズの蒸しパン(B.P)	牛乳(4g) 卵なしハム(4g) チーズ(2g)	小麦粉(17.5g) 三温糖(5g) サラダ油(2.8cc)	とうもろこし(5g)
火 ( 2 16 )	鮭と枝豆の香味寿司 (酢、塩) 厚揚げとアスパラのみそ炒め (みそ、しょうゆ、みりん、酒) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、酒) レモンクッキー	鮭(10g) 厚揚げ(30g) 卵なしハム(8g) わかめ(5g)	白米(30g) 白ごま 三温糖 三温糖 おつゆ麩	みょうが(1g) 青じそ(1g) 枝豆(4g) 新しょうが(1g) アスパラ(15g) にんじん(8g) しいたけ(6g) 冬瓜(10g) しめじ(5g)
水 ( 3 17 )	ごはん 鶏肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 大根ときゅうりのサラダ (マヨドレ) おみそ汁 (にぼし、みそ) ピザトースト (ケチャップ)	鶏もも肉(40g) ツナ(6g) わかめ(3g) チーズ(4g) 卵なしベーコン(4g)	白米(40g) 三温糖 食パン(1/2枚)	梅干し(3g) きゅうり(15g) 大根(15g) にんじん(8g) かぼちゃ(10g) えのき(4g) 新たまねぎ(10g) 玉ねぎ(5g) ピーマン(5g)
木 ( 4 18 )	ごはん 魚のからあげ (しょうゆ、みりん、酒) パプリカのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	魚(45g) ささみ(6g) 豆腐(10g)	白米(40g) 小麦粉、片栗粉 サラダ油 オリーブ油 三温糖	土生姜(1g) にんにく(1g) パプリカ赤(15g) パプリカ黄(10g) きゅうり(10g) レモン果汁 オクラ(6g) なめこ(4g) たまねぎ(8g)
	かぼちゃマフィン (B.P)	牛乳(3cc)	小麦粉(10g) 三温糖(3g) バター(4g)	かぼちゃ(12g)
金 ( 5 19 )	ごはん 鶏手羽元のインドネシア風 (しょうゆ、酢) なすといんげんのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏手羽元(70g) 豆腐(10g)	白米 三温糖 三温糖	にんにく(1g) 土生姜(1g) なす(30g) にんじん(10g) いんげん(10g) もやし(8g) いら(5g) えのき(5g)
	梅おかかおにぎり	かつお節	白米(30g)	梅干し(3g)
土 ( 6 20 )	和風ビビンバ (酒、しょうゆ、みそ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ミンチ(20g) 納豆(10g) わかめ(5g)	白米(40g) 三温糖 サラダ油	オクラ(10g) 白ねぎ(3g) 土生姜(1g) とうもろこし(10g) かぼちゃ(12g) たまねぎ(8g) えのき(4g)
	市販菓子 or パン		パン	

<誕生会 >

6月の誕生会は、4~6月生まれのこどもたちと一緒にメニューを考えたいと思っています。  
誕生児のこどもたちが自分たちで決めた特別なメニューを食べられる特別な1日になればと思っていますよ。

今月のお弁当日はありません。  
試食会は中止となりました。

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 8 22 )	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え (だし、しょうゆ) かぼちゃサラダ (塩) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、塩) フルーツミルク寒天	豚バラスライス(25g) 卵なしベーコン(6g) 豆腐(10g) 牛乳(70cc) 寒天(1g)	白米(35g) 三温糖	梅干し(3g) パイン缶 青じそ(1g) かいわれ大根(3g) かぼちゃ(20g) きゅうり(6g) たまねぎ(6g) しめじ(5g) みょうが(1g) 冬瓜(10g)
火 ( 9 23 )	ごはん 魚のパン粉焼き (塩) そらまめとじゃがいものサラダ (酢、塩、マヨドレ) レタスとトマトのスープ (コンソメ、塩) 冷やしぜんざい(塩)	魚(40g) 卵なしハム(8g) ささみ(8g) 小豆(4g)	白米(35g) バター 小麦粉(1g) パン粉 新じゃがいも(20g)	にんにく(1g) パセリ そらまめ(10g) にんじん(4g) レタス(10g) トマト(8g) たまねぎ(10g)
水 ( 10 )	ごはん 鶏肉の夏野菜甘酢漬け (酢、しょうゆ、だし、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) きなこトースト(塩)	鶏もも肉(35g) 豆腐(10g) きなこ(4g)	白米(35g) 片栗粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	にんじん(8g) 黄パプリカ(4g) ピーマン(4g) かぼちゃ(10g) たまねぎ(10g) なす(10g) 青じそ(1g) しめじ(5g)
木 ( 11 25 )	ごはん 魚の梅煮 (酒、みりん、しょうゆ) 豆腐とオクラのおかか和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) フライドポテトと 枝豆の塩ゆで(塩)	魚(40g) 豆腐(20g) かつお節 うすあげ(2g)	白米(30g) 三温糖	土生姜(1g) 梅干し(4g) オクラ(8g) 新たまねぎ(4g) プチトマト(5g) いら(5g) なす(8g) えのき(4g)
金 ( 12 26 )	フランスパン 夏野菜ハンバーグ (塩、ケチャップ、コンソメ) そら豆ポタージュ (コンソメ、塩) ゆかりおにぎり	豚ミンチ(20g) 鶏ミンチ(20g) 豆腐(10g) 牛乳 牛乳(50cc)	フランスパン(1切) パン粉 三温糖	なす(10g) ズッキーニ(8g) パプリカ(6g) たまねぎ(8g) トマト(10g) トマト缶 にんにく オクラ(5g) かぼちゃ(10g) たまねぎ(4g) パセリ(1g) そら豆(20g)
土 ( 13 27 )	豚肉となすの甘辛丼 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) うすあげ(1g)	白米(40g) 三温糖 新じゃがいも(10g)	なす(10g) たまねぎ(10g) にんじん(8g) 青ねぎ(1g) 土生姜(1g) たまねぎ(8g) しめじ(5g) いら(4g)
	市販菓子 or パン		パン	

\* おやつには、牛乳と季節の果物がつきます。

### 6月の平均摂取栄養量

エネルギー 567cal たんぱく質 23.4g  
脂質 17.7g 塩分 2.3g