

2020年6月

献立表

こばとの森保育園



日 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 月	ゆかりごはん(雑穀入り) 豆腐つくね焼き もやしごま酢あえ おふのみそ汁	メープルサンド ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	白米、食パン、メープルシロップ、 なたね油、おふ、てんさい糖	牛乳、とり肉、とうふ、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、 ひじき、わかめ	538 kc 18.6 g 17.5 g 1.9 g
2 16 30 火	ごはん(雑穀入り) かじきの梅みそ焼き 切干大根煮 おくら納豆和え まいたけのすまし汁	そぼろおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン	白米、なたね油、てんさい糖	かじき、なっとう、とり肉、 油あげ、にほし、みそ	たまねぎ、おくら、まいたけ、にんじん、 切り干しだいこん、こまつな	493 kc 18.7 g 11.5 g 1.5 g
3 17 水	ごはん(雑穀入り) じゃがいもの焼きコロッケ きゅうりピクルス マカロニスープ	フルーツポンチ ラスク 牛乳	おにぎり	白米、食パン、じゃがいも、 てんさい糖、マカロニ、なたね油	牛乳、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 いんげん	573 kc 16.1 g 15.7 g 1.8 g
4 18 木	カレーライス コールスローサラダ コーンスープ(卵無し) くだもの	ジャムケーキ 煮豆 くだもの 牛乳	パン	白米、小麦粉、なたね油、 てんさい糖	牛乳、とり肉、金時まめ(乾)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ニンニク、しょうが、 とうもろこし	561 kc 14.6 g 13.7 g 1.6 g
5 19 金	ごはん(雑穀入り) あじのから揚げ 海藻サラダ なめこのみそ汁	マカロニきなこ 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、白米、マカロニ、 なたね油、てんさい糖	牛乳、あじ、とうふ、みそ、 きなこ、しらす干し	なめこ、たまねぎ、パプリカ、 切り干しだいこん、わかめ、 しょうが	609 kc 19.9 g 17.7 g 1.2 g
6 20 土	ジャージャーうどん かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	鮭わかめおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	うどん、白米、なたね油、 てんさい糖	ヨーグルト、ぶた肉、さけ、 みそ、白すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	524 kc 14.8 g 10.0 g 2.2 g
8 22 月	わかめごはん ツナじゃが きゅうりゆかり和え 高野豆腐のみそ汁	ごまトースト 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	白米、食パン、じゃがいも、 しらたき、マカロニ、 なたね油、てんさい糖	牛乳、ツナ、みそ、高野豆腐、 白すりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、もやし、わかめ	587 kc 17.7 g 16.3 g 2.2 g
9 23 火	ごはん(雑穀入り) 鶏肉のしょうが焼き ひじき煮 おくらおかか和え えのきのみそ汁	焼きおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	さつまいも、白米、てんさい糖、 なたね油、しらたき、片栗粉	とり肉、みそ、油あげ、 かつお節	こまつな、たまねぎ、おくら、 ビーマン、にんじん、えのきだけ、 ひじき、ニンニク、しょうが	564 kc 16.2 g 9.3 g 1.2 g
10 24 水	ごはん(雑穀入り) さけのカレームニエル マカロニサラダ(フレンチ) なすのみそ汁	フライドポテト ドライ納豆 くだもの 牛乳	パン	白米、じゃがいも、なたね油、 小麦粉、マカロニ	牛乳、さけ、なっとう、みそ、 油あげ	メロン、なす、きゅうり、にんじん、 万能ねぎ	473 kc 20.2 g 15.6 g 1.3 g
11 25 木	ピピンパ丼 春雨サラダ(ツナ) わかめスープ	バナナスコーン きな粉棒 くだもの 麦茶	おにぎり	白米、小麦粉、てんさい糖、 なたね油、ほろさめ	ぶた肉、きなこ、豆乳、ツナ、 白すりごま	もやし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ほうれんそう、わかめ、 ニンニク、しょうが	539 kc 19.9 g 15.0 g 1.1 g
12 26 金	ごはん(雑穀入り) さわら玉ねぎソース かぼちゃ揚げ 小松菜のり和え そうめんのすまし汁	あじさい寒 クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり	白米、なたね油、そうめん、 小麦粉、てんさい糖	牛乳、さわら	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、 干ししいたけ、のり	587 kc 19.4 g 17.5 g 1.7 g
13 27 土	焼きそば 豆腐のスープ きゅうりスティック くだもの	茶飯おにぎり(ツナ) レーズン くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、白米、なたね油	ぶた肉、ツナ、とうふ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 もやし、とうもろこし	451 kc 13.4 g 8.1 g 1.5 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★食材の都合や調理上の都合により献立を変えることがあります。

★今月の果物
すいか、メロン、ぶどう
バナナ、りんご、夏みかん

★食材の主な産地
さわら—富山県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
あじ—千葉県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮城県
白米—長野県