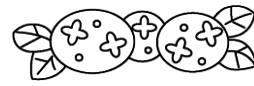




令和2年6月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主な材料名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーナムル わかめともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 中華おこわ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/もち 米	若鶏肉モモ/味噌/生 わかめ/煮干し	長ねぎ/生姜/ブロッ コリー/人参/もやし /干し椎茸
2	16	火	ごはん 白身魚のソテー コールスローサラダ いんげんと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつま芋マフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/さつ ま芋	むきかだい/牛乳/豆 乳	キャベツ/人参/粒 コーン缶/いんげん/ 玉葱
3	17	水	ごはん 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のり和え チンゲン菜と人参みそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト 小玉すいか せんべい	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/せん べい	生揚げ/鶏ひき肉/刻 みのり/煮干し/味噌 /ヨーグルト	人参/玉葱/ほうれん 草/キャベツ/ちんげ ん菜/小玉すいか
4	18	木	ごはん 鮭の西京焼き 野菜のお浸し 大根と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャーうどん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ゆでうどん/ ごま油/片栗粉	鮭/西京みそ/味噌/ 出し昆布/削り節/牛 乳/豚ひき肉	もやし/きゅうり/人 参/大根/長ねぎ/生 姜/にんにく
19	金	わかめごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 五目和え キャベツと人参みそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 あじさいサンド	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/しらたき/上 白糖/白ごま(すり)/ 食パン/いちごジャム /ブルーベリージャム	わかめごはんのもと/ 木綿豆腐/豚ひき肉/ 油揚げ/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/大根/ほうれん 草/もやし/人参/干 し椎茸/キャベツ/小 玉すいか	
5	30	金火	ごはん 若鶏の照り焼き きんぴらごぼう 人参と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーン蒸しパン	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(いり) /小麦粉	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	生姜/ごぼう/蓮根/ 人参/玉葱/糸みつば /粒コーン缶
6	20	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの青茹で ポテトスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/マーマ レード/菜種油/じゃ が芋/上白糖/白ごま (すり)	若鶏肉モモ/牛乳/味 噌	玉葱/ブロッコリー/ 人参/パセリ(乾)
8	22	月	ごはん バーベキューチキン いんげんのごま和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん 茹でそら豆	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(すり)	若鶏肉モモ	玉葱/いんげん/人参 /キャベツ/そらまめ
9	23	火	ごはん むきカレイの照り煮 かぶの昆布茶漬け 豆腐と小松菜みそ汁 小玉すいか	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米/小麦粉/ 上白糖/菜種油	むきかだい/木綿豆腐 /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	生姜/かぶ/人参/小 松菜/小玉すいか/干 しぶどう
10	24	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 キャロットゼリー せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/せん べい	豚中肉/牛乳/粉かん てん	玉葱/人参/コンクリーム缶 /キャベツ/ブロッコ リー/オレンジジュース
11	25	木	ごはん あじの煮つけ きゅうりの即席漬け 大根ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃがバター	はいが精米/じゃが芋 /有塩バター	あじ/煮干し/味噌/ 牛乳	生姜/きゅうり/人参 /大根/もやし/玉葱
12	26	金	ごはん 鶏つくね 大根の白煮 青菜と人参すまし汁	牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マヨドレ	鶏ひき肉/出し昆布/ 削り節/豆乳/ちりめ んじゃこ	玉葱/大根/人参/絹 さや/ほうれん草/え のき茸/パセリ(乾)
13	27	土	ごはん ポークソテー ポテトサラダ かぶとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 トマトマカロニ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/マ ヨドレ/マカロニ	豚中肉/牛乳/ツナ缶	玉葱/きゅうり/人参 /粒コーン缶/かぶ/ ぶなしめじ/パセリ (乾)/トマト缶
29	月	ごはん ポークビーンズ ひとしおきゅうり コーンと玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 麦茶 昆布ごはん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖	大豆水煮缶/豚中肉/ 塩昆布	人参/玉葱/トマト缶 /きゅうり/粒コーン 缶	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。

どうぞお楽しみに！！



6月の食育ランチのテーマは「和食を知ろう」です。
 保育園では、出汁を煮干しやかつお節、昆布でとります。
 19日(金)は、人気メニューの豆腐ハンバーグ、五目和えができます。
 お楽しみに！！

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3g