


保育園給食予定献立表

柳町保育園

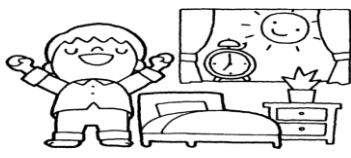
令和2年6月分

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | 行事 |
|----|---|---|-------------------------|--|---|---|--------|-----------------|
| | | | | きいろ(熱と力になるもの) | あかいろ(血や肉や骨になるもの) | みどりいろ(体の調子を整えるもの) | | |
| 1 | 月 | ご飯(以上児押麦入り) ハッシュドポーク コーンサラダ | 牛乳 ココアサンド | 米、食パン、小麦粉、マヨネーズ スタブ調味料(低カロリータイプ)、 押麦、三温糖、バター、 コーンスターチ | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、 ハム | たまねぎ、コーン缶、にんじん、 きゅうり、トマトピューレ、 マッシュルーム、にんにく | 牛乳 | |
| 2 | 火 | ご飯 うの花 ツナときゅうりの和え物 味噌汁(じゃがいも・アスパラ) | 牛乳 あんぱん | 米、じゃがいも、油、三温糖 | 牛乳、ツナ油漬缶、おから(旧 菜製法)、米みそ(甘みそ)、 鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、 いわし(煮干し)、かつお節 | オレンジ・ネーブル、にんじん、 ごぼう、グリーンアスパラガス、 さやえんどう、干しいたけ、 しょうが | 牛乳 | |
| 3 | 水 | (未満児)おむすび (未満児)おむすび(かつお) (未満児)おむすび(しらす) (以上児)しらすご飯 | ヨーグルト みかん缶 | 米、さつまいも、はるさめ、 油、三温糖、ごま | 牛乳、木綿豆腐、米みそ (甘みそ)、油揚げ、ハム、し らす干し、いわし(煮干し)、 かつお節、ヨーグルト | きゅうり、にんじん、コーン 缶、ねぎ、焼きのり、みかん 缶 | 牛乳 | おむすびの日 (未満児) |
| 4 | 木 | ちゃんぽんうどん バナナ | 牛乳 ポテトチーズ | ゆでうどん、じゃがいも | 牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、 かまぼこ、かつお節 | バナナ、緑豆やし、キャベツ、 たまねぎ、しいたけ、 コーン缶、あおのり | 牛乳 | 麺類の日 |
| 5 | 金 | 春の遠足會 2~5歳児、お弁当持参 (ひよこ組のみ給食になります) | 遠足用おやつ (0歳児のみ離乳食おやつ) | 米、小麦粉、玄米、油、三 温糖 | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、 米みそ(甘みそ)、いわし(煮 干し)、かつお節 | 緑豆やし、グレープフ ルーツ、にんじん、ごぼう、 しめじ、こまつな、グリーンア スパラガス、ねぎ、しいたけ | 牛乳 | 春の遠足 |
| 6 | 土 | 焼うどん コンソメスープ チーズ(ブレン) | | 干しうどん、油 | 豚もも肉、ベーコン | にんじん、だいこん、キャベツ、 しめじ、かいわれだいこん、 ピーマン | 牛乳 | |
| 8 | 月 | ご飯(以上児押麦入り) キーマカレー 和風サラダ | 牛乳 大根もち | 米、白玉粉、油、三温糖、 押麦、バター、米粉、ごま 油、グラニュー糖 | 牛乳、合挽肉、調製豆腐、 油揚げ、しらす干し | たまねぎ、キャベツ、にんじん、 だいこん、りんご、にんにく | 牛乳 | |
| 9 | 火 | ご飯 切干大根の炒め煮 ふきのそぼろ煮 味噌汁(豆腐・ねぎ) | 牛乳 黒糖パン | 米、三温糖、油 | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき 肉、米みそ(甘みそ)、さつ ま揚げ、油揚げ、いわし(煮 干し)、かつお節 | みかん缶、ふき(ゆで)、に んじん、切り干しだいこん、 ねぎ、さやえんどう | 牛乳 | |
| 10 | 水 | (未満児)おむすび (未満児)おむすび(ゆかり) (未満児)おむすび(かつお) (以上児)わかめご飯 | 牛乳 オールレーズン | 米、じゃがいも、油、オリ ーブ油、ごま、三温糖 | 牛乳、ベーコン、だいず (乾)、かつお節 | ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、干しぶ どう、ピーマン、切り干しだい こん、カットわかめ、にんにく、 焼きのり | 牛乳 | おむすびの日 (未満児) |
| 11 | 木 | 味噌焼きそば わかめスープ バナナ | 牛乳 豆腐団子(黒み つきな粉) | 焼きそばめん、白玉粉、黒 砂糖、油、三温糖、ごま、ご ま油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ(甘み そ)、きな粉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマン、ね ぎ、カットわかめ、にんにく、 しょうが | 牛乳 | 麺類の日 |
| 12 | 金 | ご飯(以上児玄米入り) チャンチャン焼き きゅうりともやしの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) | 牛乳 コーンフレーク | 米、コーンフレーク、玄米、 三温糖、バター | 牛乳、からふとます、米みそ (甘みそ)、油揚げ、いわし (煮干し) | みかん缶、緑豆やし、キャ ベツ、たまねぎ、にら、にん じん、しめじ、しいたけ、ね ぎ、わかめ、きゅうり、塩昆 布 | 牛乳 | |
| 13 | 土 | 和風スパゲティ コンソメスープ(コーン・かいわれ) グレープフルーツ | | スパゲティ、バター、三温 糖 | 豚肉(ばら・脂身付) | グレープフルーツ、たまね ぎ、ピーマン、にんじん、し いたけ、かいわれだいこん | 牛乳 | |
| 15 | 月 | ご飯(以上児押麦入り) トマトシチュー きゅうり オレンジ | 牛乳 そうめんいなり | 米、じゃがいも、干しそうめ ん、三温糖、押麦、オリーブ 油、ごま | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、 かつお節 | ホールトマト缶詰、ふき(ゆ で)、たまねぎ、オレンジ・ネ ーブル、にんじん、きゅうり、に んにく、干しいたけ | 牛乳 | |
| 16 | 火 | ご飯 スパニッシュオムレツ きゅうりと大根の和えもの 味噌汁(麩・わかめ) | 牛乳 スティックパン | 米、じゃがいも、コッペパ ン、三温糖、焼ふ、油、ごま 油 | 牛乳、卵、米みそ(甘み そ)、ベーコン、いわし(煮干 し)、かつお節 | バナナ、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、ピーマン、カット わかめ | 牛乳 | |



「早ね 早おき 朝ごはん」で元気な子


「早ね 早おき 朝ごはん」を家庭
で習慣づけましょう!



保育園給食予定献立表

柳町保育園

令和2年6月分

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | 行事 |
|----|---|--|-------------------------|--|---|--|--------|---|
| | | | | きいろ(熱と力になるもの) | あかいろ(血や肉や骨になるもの) | みどりいろ(体の調子を整えるもの) | | |
| 17 | 水 | (未満児)おむすび (未満児)おむすび(鮭) (未満児)おむすび(ごま) (以上児)たくあんご飯 トマト酸辣湯(サンラータン) スティック野菜 チーズ(バター醤油) | 乳酸菌飲料 さつまいもレモン煮 | さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま | 牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、米みそ(甘みそ) | にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、しいたけ、レモン果汁、みつしこ(だし用)、焼きのり、たくあん | 牛乳 | おむすびの日 (未満児) |
| 18 | 木 | 汁なし担々麺 コンソメスープ(じゃがいも・レタス) バナナ | 牛乳 クリームチーズ ジャムサンド | 生中華めん、食パン、じゃがいも、ねりごま、すりごま、ごま油、三温糖、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、クリームチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、凍り豆腐 | バナナ、にんじん、レタス、ブルーベリージャム、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが | 牛乳 | 種類の日 |
| 19 | 金 | ご飯(以上児玄米入り) 大豆ボール ナムル 味噌汁(舞茸・ねぎ) そうめんチャンプルー | 牛乳 みそパン | 米、油、玄米、三温糖、パン粉、小麦粉、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、だいた(乾)、米みそ(甘みそ)、ハム、卵、いわし(煮干し) | グレープフルーツ、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、まいたけ、ねぎ、パセリ、にんにく | 牛乳 | |
| 20 | 土 | コンソメスープ チーズ | | 干しとうめん、じゃがいも、ごま油 | ベーコン、豚ばら肉、チーズ | にんじん、にら、たまねぎ、しめじ、かいわれだいこん | 牛乳 | |
| 22 | 月 | ご飯(以上児押麦入り) ポークカレー フルーツヨーグルト(パイ) | 牛乳 豆腐ブラウニー | 米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、押麦、片栗粉、グラニュー糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、調製豆乳 | たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイ缶、にんじん、りんご、干しぶどう、にんにく | 牛乳 | |
| 23 | 火 | ご飯 しらす納豆 人参しりしり 味噌汁(すり身・ねぎ) | 牛乳 デニッシュパン | 米、油 | 牛乳、白身魚すり身、納豆、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節 | オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら | 牛乳 | |
| 24 | 水 | (未満児)おむすび (未満児)おむすび(青のり) (未満児)おむすび(ふりかけ) (以上児)ふきご飯 味噌スープ マカロニサラダ チーズ(プレーン) | 牛乳 ビスコ | 米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、三温糖 | 牛乳、米みそ(甘みそ)、ベーコン、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節 | ブロッコリー、にんじん、ふき(ゆで)、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あおのり | 牛乳 | おむすびの日 (未満児) |
| 25 | 木 | スパゲティマトソース コンソメスープ(じゃがいも・かいわれ) バナナ | 牛乳 水ようかん | スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、バター | 牛乳、こしあん(生)、ツナ油漬缶 | バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、しめじ、にんじん、かいわれだいこん、かんでん、にんにく | 牛乳 | 種類の日 |
| 26 | 金 | ご飯(以上児玄米入り) さんまのさっぱり煮 さつまいもサラダ 味噌汁(人参・油揚げ) | 牛乳 黒糖菓子 | 米、さつまいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、三温糖、玄米 | 牛乳、さんま、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、チーズ | マスクメロン、にんじん、きゅうり、しょうが、干しぶどう | 牛乳 | |
| 27 | 土 | とりみそうどん グレープフルーツ | | 干しうどん、油、ごま油 | 鶏むね肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節 | グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが | 牛乳 | |
| 29 | 月 | 中華丼 きゅうりの中華漬け 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ | 牛乳 トマトジェル | 米、三温糖、押麦、油、ごま油、ごま | 牛乳、絹ごし豆腐、豚もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、なると、ゼラチン | ミニトマト、きゅうり、オレンジ、ネーブル、みかん缶、にんじん、もやし、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり | 牛乳 | |
| 30 | 火 | ご飯 高野豆腐のそぼろあん 小松菜としらすの炒め物 のりの佃煮 味噌汁(さつまいも・ねぎ) バナナ | 牛乳 クロワッサン | 米、さつまいも、クロワッサン、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し)、しらす干し(半乾)、かつお節 | グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、りしりこんぶ(だし用) | 牛乳 | カミカミの日  |

| | | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー 506 kcal | 鉄 2 mg |
| | たんぱく質 17.8 g | カルシウム 205 mg |
| | 脂質 13.6 g | ビタミンC 27 mg |
| | 塩分 2.2 g | 食物繊維 4.4 g |

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 毎月19日は食育の日です。卵、乳製品を使わない献立や、地場野菜等の地産地消の献立を出しています。
 ※ 毎月30日はカミカミの日。一口30回噛むことを目標とするチャレンジデーにしています。

ふきそぼろ煮

ふきは数少ない日本原産の山菜です。独特の香り、苦みがありますが整腸、便秘予防になります。

材 料(4人分)

ふき(水煮) 120g
 鶏ひき肉 180g
 水 90cc
 ごま 小さじ2
 かつお節 小袋1パック
 砂糖 大さじ2
 醤油 大さじ1



作 方

- ① ふき(水煮)は1cm小口切り。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ沸騰したらかつお節を加え15~20分煮、アクを取り火を止めかつお節が沈んでからザルで漉す。
- ③ かつおだしを調味し、ふきを加えて一煮し鶏挽肉を加えそぼろ状に汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ①が軟らかくなったら、三温糖、みりん、醤油で調味し、最後にいりごまを加える。

さつまいもレモン煮

レモンを入れることでさっぱりした味になります。レモンの酸味が防腐効果でおやつやお弁当のおかずにも丁度良いですよ！

材 料(4人分)

さつまいも 1本
 三温糖 大さじ2・1/3
 塩 小さじ1/2
 レモン果汁 小さじ1/2
 水 120cc



作 方

- ① さつまいもは一口大に切り、水に10分ほどつけアクぬきする。
- ② 鍋にさつまいもと水、調味料をすべて加え、柔らかくなるまで煮る。

