

# 6月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 豆腐のつくね焼き じゃがいもの煮物 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ ねぎ パン粉 ・鶏肉 じゃがいも たまねぎ しらたき にんじん 絹さや ・大根 えのきたけ ねぎ わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 肉ラーメン	未 433kcal 以 533kcal
2	火	御飯 カレーの煮つけ ブロッコリーの和風マヨネーズ 五目汁	・米 ・カレー しょうが ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・豆腐 ほうれん草 大根 ごぼう にんじん 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 りんごケーキ	未 440kcal 以 533kcal
3	水	御飯 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	・米 ・鶏肉 マーメレード ・ほうれん草 しめじ たまねぎ ベーコン ・じゃがいも たまねぎ にんじん	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 じゃこトースト	未 476kcal 以 578kcal
4	木	御飯 さばの塩焼き キャベツとじゃこの酢和え 五目みそ汁	・米 ・さば ・キャベツ にんじん しらす干し ・大根 にんじん 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 おからドーナツ	未 487kcal 以 588kcal
5	金	御飯 オムレツ ポテトサラダ きのこスープ	・米 ・卵 豚ひき肉 たまねぎ 豆乳 ・じゃがいも 鶏ささ身 きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ・しいたけ えのきたけ しめじ 豚ひき肉 にんじん 絹さや	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 449kcal 以 533kcal
6	土	御飯 豚肉と野菜のみそ煮 いんげんと鶏ささ身のごま和え すまし汁	・米 ・豚肉 大根 にんじん ごぼう 板こんにゃく ・いんげん 鶏ささ身 にんじん ごま ・白菜 えのきたけ 鶏ひき肉 ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 307kcal 以 366kcal
7	日				
8	月	御飯 ☆えびフライ ブロッコリーと大豆のサラダ チキンスープ	・米 ・えび 卵 小麦粉 パン粉 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 415kcal 以 538kcal
9	火	御飯 さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐みそ汁	・米 ・さわら ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・豆腐 なめこ みつば	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 487kcal 以 600kcal
10	水	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻ドレッシング和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 しょうが ・キャベツ にんじん コーン ちくわ ごま油 ごま ・じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ぶどうゼリー	未 472kcal 以 564kcal
11	木	御飯 たらのガーリックマヨ焼き 梅サラダ ズッキーニのスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・豚ひき肉 ズッキーニ たまねぎ にんじん	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 おからレズンのクッキー	未 480kcal 以 596kcal
12	金	コッペパン ☆マカロニチキングラタン 春雨サラダ コーンスープ	・コッペパン ・マカロニ 鶏肉 たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・コーン じゃがいも 牛乳 生クリーム パセリ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 とりそぼろ混ぜご飯	未 504kcal 以 674kcal
13	土	牛丼 もやしの彩り和え 麩のすまし汁	・米 牛肉 たまねぎ ・もやし たら にんじん 鶏ささみ 卵 ・麩 みつば えのきたけ	(am) 豆餅せんべい	未 310kcal 以 371kcal
14	日				
15	月	(鹿児島県の郷土料理) 御飯 生揚げのそぼろ煮 小松菜のツナ和え ★さつま汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 えのきたけ にんじん たまねぎ ・小松菜 にんじん ツナ ねりごま ・鶏肉 大根 にんじん 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★ふくれ菓子	未 462kcal 以 575kcal

16	火	御飯 あじのおろし煮 れんこんのカレー炒め 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・れんこん たまねぎ コーン 豚ひき肉 カレー粉 ・鶏肉 じゃがいも ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 450kcal 以 543kcal
17	水	御飯 擬製豆腐 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 しいたけ にんじん ・白菜 ほうれん草 にんじん かにかまぼこ ・じゃがいも 油揚げ わかめ にんじん	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 452kcal 以 543kcal
18	木	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 中華スープ	・米 ・ぶり ごま油 ・チンゲン菜 にんじん 卵 もやし ごま油 ・春雨 大根 にんじん たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 でっちょうかん	未 449kcal 以 550kcal
19	金	カレーライス キャベツのツナマヨネーズ和え トマトスープ	・米 鶏肉 大豆 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ ・キャベツ きゅうり ツナ マヨネーズ ・豚ひき肉 たまねぎ キャベツ ホールトマト	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪リッツ	未 415kcal 以 517kcal
20	土	御飯 肉じゃが おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	・米 ・豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 板こんにやく 絹さや ・おくら かまぼこ のり ・大根 しめじ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 319kcal 以 381kcal
21	日				
22	月	☆オムライス マゼドアンサラダ 豆乳スープ	・米 鶏肉 たまねぎ ミックスベジタブル 卵 牛乳 ・じゃがいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ たまねぎ しめじ 豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 444kcal 以 576kcal
23	火	御飯 たらん生姜煮 ひじきとさつま芋の炒り煮 かき玉汁	・米 ・たら しょうが ・さつまいも ひじき にんじん 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・卵 チンゲン菜 たまねぎ にんじん わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 447kcal 以 544kcal
24	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・鶏肉 ・きゅうり にんじん 塩昆布 ・じゃがいも ごぼう にんじん 絹さや	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 468kcal 以 603kcal
25	木	御飯 魚の梅焼き 生揚げとじゃが芋の煮物 なめこみそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 豚肉 にんじん たけのこ じゃがいも ・なめこ 大根 豆腐 豚肉 ねぎ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ♥じゃこの佃煮おにぎり	未 483kcal 以 597kcal
26	金	御飯 マーボー豆腐 もやしとにらの和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・もやし にら にんじん 鶏ささ身 ごま油 ・豚肉 春雨 しいたけ 押麦	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 470kcal 以 563kcal
27	土	御飯 ポークビーンズ 春雨のマヨネーズサラダ オニオンスープ	・米 ・大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ ・春雨 にんじん ハム きゅうり マヨネーズ ・たまねぎ にんじん エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 330kcal 以 399kcal
28	日				
29	月	御飯 タンドリーチキン キャベツと炒り卵のサラダ ミルクスープ	・米 ・鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・かぼちゃ じゃがいも ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 467kcal 以 581kcal
30	火	御飯 鮭の西京焼き じゃが芋の千切り炒め 納豆と豆腐のみそ汁	・米 ・さけ ・じゃがいも にんじん ピーマン 鶏ひき肉 たまねぎ ・納豆 わかめ 豆腐 ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 443kcal 以 537kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※月曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。