



いちご保育園献立表 2020年6月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
01月	ロールパン、ミルクコーンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、人参ドレッシングサラダ、りんご	ロールパン、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ベーコン、○バター、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マーマレード、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
02火	御飯、けんちん汁、さわらのごま焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ	七分つき米、○白玉粉、○砂糖、ごま、○片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、○木綿豆腐、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○みたらし団子(乳児は豆腐団子)
03水	御飯、みそ汁(じゃが芋)肉豆腐、切干大根のサラダ、キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○蒸しパン(米粉)
04木	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、かじきの香り焼き、アスパラサラダ	七分つき米、○砂糖、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○セラチン、◎牛乳	キャベツ、○みかん天然果汁、○オレンジ、なす、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○オレンジムース
05金	御飯、みそ汁(豆腐・キャベツ)豚肉と野菜の炒め物、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、ながいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ピーマン、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
06土	チャーハン、豆腐スープ、ウインナー、ゆで野菜(ブロッコリー)、ミニトマト、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
08月	御飯、豆腐となめこのみそ汁、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物	米、じゃがいも、○食パン、しらす干し、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
09火	御飯、納豆、みそ汁(たまねぎ・こまつな)、いわしの利休揚げ、ポテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	○牛乳、いわし、挽きわり納豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
10水	ミートスパゲティ、かぶのスープ、ゆでとうもろこし、ミニトマト、バナナ	マカロニ・スパゲティ、○七分つき米、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、ベーコン、粉チーズ、○かつお節、◎牛乳	とうもろこし、かぶ、バナナ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、トマトピューレ、かぶ・葉、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○おにぎり(じゃこおかか)
11木	ひじきの御飯、みそ汁(なす・えのき)、さけの塩焼き、ほうれん草の白和え、ヨーグルト	○さつまいも、米、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	なす、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○スイートポテト
12金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、さつまいも、○コッペパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	きゅうり、オレンジ、にんじん、ほうれん草、なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○クリームパン
13土	焼うどん、豆腐みそ汁、ポイルブロッコリー、ミニトマト、ベビーチーズ、バナナ	ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
15月	幼児：くるみパン 乳児：ロールパン、ミルクコーンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、人参ドレッシングサラダ、りんご	ロールパン、○米、くるみ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ベーコン、○バター、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、マーマレード、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
16火	御飯、けんちん汁、さわらのごま焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ	七分つき米、○白玉粉、○砂糖、ごま、○片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、油揚げ、○木綿豆腐、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○みたらし団子(乳児は豆腐団子)

食材の都合などで変更させていただく場合がありますのでご了承ください。



いちご保育園献立表 2020年6月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
17 水	御飯、みそ汁(じゃが芋)肉豆腐 切干大根のサラダ キウイフルーツ	七分つき米、じゃがいも、○上新粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン
18 木	御飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、かじきの香り焼き、アスパラサラダ	七分つき米、○砂糖、片栗粉、油、ごま、砂糖	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	キャベツ、○みかん天然果汁、○オレンジ、なす、たまねぎ、グリーンアスパラ、えのきたけ、にんじん、レモン果汁カットわかめ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○オレンジムース
19 金	御飯、みそ汁(豆腐・キャベツ)豚肉と野菜の炒め物、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、ながいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、○いちごジャム、ピーマン、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック
20 土	ケチャップチキンライス、野菜スープ、ウインナー、ゆでブロッコリーミニトマト、バナナ	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ウインナー、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
22 月	御飯、豆腐となめこのみそ汁、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物(みかん)	米、じゃがいも、○食パン、しらす干し、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、糸みつば、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
23 火	御飯、納豆、みそ汁(たまねぎ・こまつな)、いわしの利休揚げ、ポテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	○牛乳、いわし、挽きわり納豆、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
24 水	ミートスパゲティーかぶのスープ、ゆでとうもろこし、ミニトマト、バナナ	マカロニ・スパゲティ、○七分つき米、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○しらす干し、ベーコン、粉チーズ、○かつお節、◎牛乳	とうもろこし、かぶ、バナナ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、トマトピューレ、かぶ葉、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこにぎり
25 木	ひじきの御飯、みそ汁(なす・えのき)、さけの塩焼き、ほうれん草の白和え、ヨーグルト	○さつまいも、米、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○無塩バター、◎牛乳	なす、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○スイートポテト
26 金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ	七分つき米、さつまいも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、◎牛乳	○もも缶、きゅうり、オレンジ、にんじん、ほうれん草、なす、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ、
27 土	栄養いっぱい焼きそば、わかめスープ、チーズ、ウインナー、ミニトマト、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ウインナー、チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
29 月	ドライカレー、オニオンスープ、マカロニサラダ、オレンジ	七分つき米、マカロニ、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
30 火	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)たららの磯辺焼き、ミニトマト、切干大根と凍り豆腐の煮物、パイン缶	七分つき米、○米粉、米粉、○油、○片栗粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、ミニトマト、にんじん、○こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・和風やさしい

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー581kcal タンパク質22.8g 脂質17.6g カルシウム280mg 塩分2.1g 鉄分2.4g 食物繊維：4.4
	1-2歳児：エネルギー510kcal タンパク質19.8g 脂質15.3g カルシウム281mg 塩分1.8g 鉄分：1.9g 食物繊維：3.4