



6月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児 下段: 未満児									
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質g	脂質 g	カロ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1月	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	ごはん	牛乳	鶏レバー・味噌 卵・かつお節	牛乳・スキム乳 もずく・出し昆布	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油・ミルク	ピーナッツ サラダ油 白ごま	599	23.7	20.9	269	4.5	1.9	4731	0.33	0.94	32		
2月	煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	白身魚・油揚げ 味噌・豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 オクラ	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	643	26.8	20.4	334	2.3	2	276	0.28	0.37	30		
4月	ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ごはん	牛乳	合挽肉	牛乳・スキム乳 ピザチーズ	人参 ブロッコリー	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・砂糖・酢 かりんとう	サラダ油 オリーブ油	673	19.9	19.3	348	8.2	2.4	227	0.37	0.64	95		
3月	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキム乳	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参ジュース	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ホトケキックス	サラダ油	545	23.4	12.3	303	2	1.3	188	0.55	0.46	43		
5月	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	パン	牛乳	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	ローパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	546	22.8	18.5	246	1.9	1.9	240	0.48	0.39	40		
6月	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ローパン・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油	559	18.4	23.7	229	1.9	1.8	197	0.31	0.34	19		
8月	キャベツのハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	合挽肉 卵	牛乳	トマト チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉葱	米・パン粉・ウスターソース スープの素・醤油・ビスケット		541	20.2	17.8	287	2	1.4	159	0.34	0.44	24		
9月	鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	グリーンアスパラ 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖 葱	サラダ油 マヨネーズ	563	23.9	20.5	261	2.2	1.4	197	0.25	0.43	9		
10月	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油	619	20.4	15.3	274	2.2	2.2	180	0.32	0.36	19		
11月	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬 味噌	牛乳・干若布 煮干し・プロセチス	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・せんべい	ごま油	564	26.5	19.7	389	2.9	2.1	251	0.2	0.42	19		
12月	魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	552	21.8	18	248	1.3	1.5	159	0.22	0.32	10		
13月	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ		牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	640	21.1	13.4	215	2.1	2.4	121	0.23	0.44	20		
15月	拌三条 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 オレンジ	パン	牛乳	ロースハム 卵	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・セロリ	ローパン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	456	17.1	17.2	233	1.4	2.1	97	0.33	0.42	58		
19月	おいどん揚げ ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	ごはん	牛乳	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・かつお節	牛乳・スキム乳 もずく・出し昆布	人参	玉葱・生姜・キャベツ 葱	米・小麦粉・酒・砂糖 醤油・ミルク	サラダ油 白ごま	601	24.4	22.8	311	2.3	2.1	175	0.2	0.48	17		
22月	レバーミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ		牛乳	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ トマトピューレ・スープの素 ウスターソース・あられ	サラダ油 バター	599	20.5	13.9	275	2.9	1.9	885	0.27	0.44	20		
誕生 23月	ひじきと枝豆の彩りごはん コーンとかにかまのサラダ・鶏のから揚げ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	ゼリー		牛乳	油揚げ かみ風味かまぼこ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・スイートコーン 胡瓜・生姜・玉葱 葱・さくらんぼ	米・醤油・みりん・酢 砂糖・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油	724	25.2	17.1	139	2.4	2.4	123	0.25	0.21	45		
											以上児	基準量	590	22	12	273	2.7	1.8	225	0.31	0.44	20
											以上児	平均栄養価	403	18.3	16.7	269	2.1	1.9	398	0.28	0.43	32
											未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児	平均栄養価	499	19.9	17.7	309	2	1.7	357	0.28	0.47	27



1群 魚・肉 卵・豆 豆製品

2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻

3群 緑黄色野菜

4群 淡色野菜 果物

5群 米・パン・めん いちも・砂糖

6群 油脂

6つの基礎食品群 全群集合!

いろいろな食品群からバランスよく摂取しましょう!



令和2年度6月

延長おやつ例

貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 月		ごはん レバーボール ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
2 火	17 水	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
4 木	25 木	ごはん ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	牛乳 カップケーキ	156	4.5	8.9
					138	4.2	7.9
3 水	16 火	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
5 金	18 木	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
6 土	20 土	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
8 月	24 水	ごはん キャベツのハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
9 火	30 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
10 水		ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
11 木		ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
12 金	26 金	ごはん 魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
13 土	27 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
15 月	29 月	パン 拌三糸 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 オレンジ	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
19 金		ごはん おいどん揚げ ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
22 月		レバーミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
誕生 23 火		ひじきと枝豆の彩りごはん コーンとかにかまのサラダ 鶏のから揚げ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	ゼリー	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9