



# 令和2年度 6月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 ( <small>昼食・3時おやつ</small> )				午 前 お や つ	延 長
			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	調味料	午 後 お や つ	お や つ
1 (月)	以上児 クラス 主食 持参	パン 拌三糸 きのこわかめの中 華スープ	春雨、砂糖、油 ごま油、片栗粉 パン あられ	牛乳、ロースハム 卵 おやついりこ	胡瓜、なめこ えのき茸、干若布	しょう油、酢 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット
2 (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	じゃが芋、砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉、油、米 いちごジャム	牛乳、豚肉、味噌 煮干し、油揚 スキムミルク	玉葱、万能ねぎ 人参、しめじ、ピーマン パプリカ(赤)(黄) レーズン、生姜	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ウエハース
3 (水)		ごはん 魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	油、片栗粉 砂糖、米 サブレ	牛乳、白身魚 煮干し	胡瓜、トマト、玉葱、人参 生椎茸、万能ねぎ 出し昆布	しょう油、酢 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ
4 (木)		ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラ・にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	片栗粉、黒砂糖 油、砂糖、米 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、味噌 黄粉、煮干し	玉葱、人参、えのき茸 グリーンアスパラガス 万能ねぎ、出し昆布	酒、しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 クラッカー
5 (金)		ごはん キャベツハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	パン粉・米 ビスケット	牛乳、合挽肉 卵	トマト、キャベツ、玉葱 青梗菜、人参	ウスターソース しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
6 (土)	以上児 クラス 主食 持参	肉みそうどん バナナ	乾めん、砂糖 油 丸ボーロ	牛乳、鶏ひき肉 赤味噌 卵	バナナ、トマト、もやし 胡瓜、生姜	スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
8 (月)		ミートスパゲッティ キャベツのスープ	スパゲッティ 油 マーガリン	牛乳、合挽肉 粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 グリーンピース、パセリ オレンジ	ケチャップ ウスターソース 塩、スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう
9 (火)		パン レバーボール ポイルキャベツ もずく汁	ミルクパン、油 小麦粉、パン	牛乳、鶏レバー、味噌 ピーナッツ、かつお節 スキムミルク、白ごま 卵	もずく、キャベツ、人参 玉葱、ピーマン 万能ねぎ、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー
10 (水)		ごはん ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	じゃが芋、油 オリーブ油 砂糖、米 かりんとう	飲むヨーグルト(鉄強化) 牛ひき肉、ピザチーズ スキムミルク	キャベツ、ブロッコリー スイートコーン、人参 玉葱、グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 カップケーキ
11 (木)		ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	ホットケーキミックス 油、砂糖、米	牛乳、白身魚 豆腐、味噌 煮干し、油揚	南瓜、玉葱、オクラ 生姜	しょう油、酒	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クッキー
12 (金)		パン ポークビーンズ 野菜スープ	じゃが芋、砂糖 油、パン おかき	牛乳、ゆで大豆 豚肉、ベーコン	玉葱、キャベツ、人参 グリーンピース、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
13 (土)		パン 炒めビーフン わかめスープ	ビーフン、油 パン クッキー	牛乳、豚肉 かまぼこ	キャベツ、玉葱、人参 もやし、万能ねぎ 干椎茸、干若布	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
15 (月)	以上児 クラス 主食 持参	レバーミートスパゲッティ キャベツのスープ	スパゲッティ 油 あられ	牛乳、牛ひき肉 鶏レバー、粉チーズ おやついりこ バター	玉葱、キャベツ、人参 トマトピューレ グリーンピース、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 ビスケット
16 (火)		パン チーズ入りハンバーグ 胡瓜もみ 野菜スープ	パン粉、油、パン ビスケット	牛乳、合挽肉 ピザチーズ 卵	玉葱、胡瓜、人参 ほうれん草	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
17 (水)	 誕生会	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・アメリカンチェリー	米、油、片栗粉 上新粉、油、砂糖 ゼリー	鶏肉、煮干し かに風味かまぼこ 油揚	玉葱、胡瓜、アメリカンチェリー スイートコーン、人参 枝豆むき身、万能ねぎ 干ひじき、出し昆布、生姜	しょう油 みりん 酢、塩	牛乳 ゼリー	牛乳 あられ

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

**※17日(水)は、誕生日会のため、主食はいりません。**



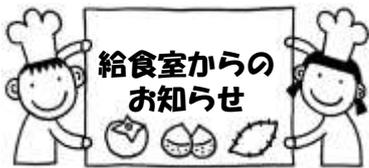


# 令和2年度 6月の献立表



さんろくこどもえん

日 ／ 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 ( <small>屋食・3時おやつ</small> )				午 前 お や つ	延 長 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	調味料		
18 (木)		ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	片栗粉、黒砂糖 砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、黄粉 すりごま 卵	もやし、人参、生姜 青梗菜	しょう油、酒	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 クラッカー
19 (金)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ トマトときゅうりのサラダ えのきだけのスープ	油、片栗粉 上新粉、米 サブレ	牛乳、白身魚	トマト、胡瓜、えのき茸 人参、万能ねぎ、青のり	酒、しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ
20 (土)	以上児 クラス 主食 持参	きつねうどん バナナ	乾めん、砂糖 丸ボーロ	牛乳、鶏肉、油揚 かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
22 (月)		ごはん おいどん揚げ ポイルキャベツ もずく汁	ミルクパン、油 小麦粉、砂糖、米	牛乳、豆腐、味噌 いわしすり身、かつお節 スキムミルク、白ごま 卵	もずく、キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布、生姜	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ミルクパン	牛乳 クッキー
23 (火)		ごはん 鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 豆腐とあおさのスープ	パン粉、油 砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉 豆腐 卵	オレンジ、人参、小松菜 玉葱、万能ねぎ、生姜 あおさ	酒、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 かりんとう
24 (水)		ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	春雨、砂糖、油 片栗粉、ごま油 米、 かりんとう	飲むヨーグルト(鉄強化) 厚揚げ、豚肉 煮干し	玉葱、キャベツ、人参 たけのこ、さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油、酢 塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) かりんとう	牛乳 カップケーキ
25 (木)		ごはん 魚のおひさま焼き オクラのごま酢あえ わかめのすまし汁	ホットケーキミックス 油、砂糖、米 マヨネーズ	牛乳、鮭、豆腐 味噌、煮干し すりごま	オクラ、人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油、塩 酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クッキー
26 (金)		パン チキンクリームスープ もやしのごまサラダ	じゃが芋、小麦粉 砂糖、ごま油 パン おかき	牛乳、鶏肉、竹輪 鉄強化牛乳 バター、いりごま	もやし、人参、胡瓜 玉葱、パセリ	酢、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
27 (土)	以上児 クラス 主食 持参	焼きそば わかめスープ	干中華麺、油 クッキー	牛乳、豚肉 さつま揚げ	キャベツ、玉葱、もやし 人参、万能ねぎ、干若布 青のり	焼きそばソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
29 (月)		パン ひじき入り寄せ焼き トマト 野菜スープ	ホットケーキミックス パン粉、砂糖 パン	牛乳、鶏ひき肉 ベーコン、味噌 スキムミルク 卵	トマト、キャベツ、玉葱 人参ジュース、人参 干ひじき、レーズン パセリ	酒、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 キャロットちゃん	牛乳 ウエハース
30 (火)		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	砂糖、ごま油、米 せんべい	牛乳、鶏手羽中 まぐろ油漬、味噌 プロセスチーズ 煮干し	小松菜、なめこ、人参 万能ねぎ、干若布	しょう油、酢 酒、みりん	牛乳 牛乳 せんべい チーズ	牛乳 サブレ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	419	18.3	19.2	264	2.3	2.2	422	0.22	0.39	23
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	505	20	20.1	311	2.2	2	371	0.24	0.45	20

\*平均栄養価は行事食を除く

## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。



## むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだたら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

