

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日月 15日月	牛乳 菓子	ひじきごはん	豆腐入りのしどり 野菜ソテー なめこの味噌汁	牛乳 ココロドーナツ	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 ごま 油 H/M パン粉 砂糖	ひじき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 れんこんなめこ きゃべつ長ねぎ	536kcal 21.0g 脂: 20.9g 塩: 1.8g
2日火 16日火	牛乳 チーズ	ミートスパゲティ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ オレンジ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー オレンジ 人参	509kcal 21.5g 脂: 17.7g 塩: 2.3g
3日水 17日水	牛乳 菓子	ごはん	魚のもろみ焼き さつまいもとお豆のサラダ 豆腐とおくらの味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	鮭 牛乳 味噌 大豆 豆腐	米 砂糖 油 マヨネーズ さつまいも クラッカー ごま	きゅうり わかめ にんじん ジャム おくら 長ねぎ	530kcal 22.6g 脂: 19.9g 塩: 1.8g
4日木 18日木	牛乳 菓子	ごはん	肉団子の甘酢あん れんこんの金平 大根と小松菜の味噌汁	ヨーグルト 菓子	豚肉 ヨーグルト 卵 味噌 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 大根 れんこん 小松菜 人参 ごぼう	525kcal 19.0g 脂: 18.6g 塩: 1.4g
5日金 19日金	牛乳 チーズ	和風ラーメン	鶏肉の香味焼き 中華サラダ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 ハム 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 油 さつまいも 春雨 バター 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし きゅうり たまねぎ 生姜	522kcal 22.0g 脂: 20.3g 塩: 1.9g
6日土 20日土	牛乳 菓子	あぶ玉丼	こぶき芋 茄子と大根の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 大根 人参 えのき いんげん バナナ なす	508kcal 13.7g 脂: 14.9g 塩: 1.0g
8日月 22日月	牛乳 菓子	ごはん	鮭フライ アスパラサラダ ベーコンスープ	牛乳 菓子	鮭 卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 薄力粉 パン粉 油	アスパラ かぶ きゃべつ 人参 玉ねぎ	527kcal 20.7g 脂: 20.8g 塩: 1.2g
9日火 23日火	牛乳 菓子	ごはん	生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのスープ	牛乳 ピザトースト	豚肉 ハム 油揚げ チーズ 味噌 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 食パン 油 マカロニ	きゃべつ しめじ 人参 玉ねぎ きゅうり ピーマン もやし コーン	533kcal 21.4g 脂: 20.8g 塩: 1.9g
10日水 24日水	ヨーグルト	肉うどん	生揚げと野菜煮 ブロッコリー りんご	牛乳 焼おにぎり	豚肉 かつお節 生揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん 米 油 砂糖 マヨネーズ	小松菜 りんご 長ねぎ 大根 ブロッコリー	454kcal 19.0g 脂: 13.5g 塩: 2.3g
11日木 29日	牛乳 チーズ	ごはん	豆腐のキッシュ ごま和え コンソメスープ	牛乳 さつまいも蒸しパン	ベーコン 牛乳 豆腐 チーズ 卵 生クリーム	米 H/M 油 さつまいも ごま 砂糖	玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 レーズン 人参 ブロッコリー	501kcal 19.8g 脂: 18.7g 塩: 1.6g
12日金 26日金	牛乳 菓子	ハヤシライス	㊦カレーライス フレンチサラダ チーズ きのこのすまし汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 豆乳 かにかま きな粉 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 薄力粉	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり マッシュルーム しめじ トマト	569kcal 18.5g 脂: 23.7g 塩: 1.9g
13日土 27日土	牛乳 菓子	豚丼	野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ わかめ きゃべつ バナナ 人参 きゅうり	571kcal 20.1g 脂: 24.7g 塩: 1.8g
25日木 	牛乳 菓子	ごはん	チキン南蛮 トマト&ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 フルーツゼリー	鶏肉 卵 牛乳 ゼラチン	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ トマト みかん缶 ブロッコリー もも缶 人参	507kcal 16.1g 脂: 20.4g 塩: 4.5g
30日火	牛乳 菓子	ごはん	ポークチャップ ツナサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 きな粉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 白菜 きゃべつ えのき 人参 わかめ	525kcal 22.5g 脂: 17.8g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
523kcal	19.9g	19.5g	1.9g

2020年6月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 月 15日 月	ひじきごはん	豆腐入りのしどり 野菜ソテー なめこの味噌汁	牛乳 ココロドーナツ	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 ごま 油 H/M パン粉 砂糖	ひじき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 れんこん なめこ きゃべつ 長ねぎ	593kcal 23.4g 脂: 22.6g 塩: 2.2g
2日 火 16日 火	ミートスパゲティ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ オレンジ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ ささみ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ コーン トマト ほうれん草 ブロッコリー オレンジ 人参	538kcal 21.6g 脂: 16.1g 塩: 2.4g
3日 水 17日 水	ごはん	魚のもろみ焼き さつま芋とお豆のサラダ 豆腐とおくらの味噌汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	鮭 牛乳 味噌 大豆 豆腐	米 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋 クラッカー ごま	きゅうり わかめ にんじん ジャム おくら 長ねぎ	581kcal 25.4g 脂: 20.4g 塩: 2.2g
4日 木 18日 木	ごはん	肉団子の甘酢あん れんこんの金平 大根と小松菜の味噌汁	ヨーグルト 菓子	豚肉 ヨーグルト 卵 味噌 牛乳	米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ 大根 れんこん 小松菜 人参 ごぼう	546kcal 19.4g 脂: 18.9g 塩: 1.6g
5日 金 19日 金	和風ラーメン	鶏肉の香味焼き 中華サラダ	牛乳 スイートポテト	鶏肉 卵 ハム 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 油 さつま芋 春雨 バター 砂糖	チンゲンサイ 人参 もやし きゅうり たまねぎ 生姜	560kcal 22.2g 脂: 19.2g 塩: 2.0g
6日 土 20日 土	あぶ玉丼	こひき芋 茄子と大根の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 大根 人参 えのき いんげん バナナ なす	561kcal 14.4g 脂: 15.7g 塩: 1.2g
8日 月 22日 月	ごはん	鮭フライ アスパラサラダ ベーコンスープ	牛乳 菓子	鮭 卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 薄力粉 パン粉 油	アスパラ かぶ きゃべつ 人参 玉ねぎ	553kcal 20.7g 脂: 20.2g 塩: 1.4g
9日 火 23日 火	ごはん	生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのスープ	牛乳 ピザトースト	豚肉 ハム 油揚げ チーズ 味噌 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 食パン 油 マカロニ	きゃべつ しめじ 人参 玉ねぎ きゅうり ビーマン もやし コーン	595kcal 24.0g 脂: 22.1g 塩: 2.3g
10日 水 24日 水	肉うどん	生揚げと野菜煮 ブロッコリー りんご	牛乳 焼おにぎり	豚肉 かつお節 生揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん 米 油 砂糖 マヨネーズ	小松菜 りんご 長ねぎ 大根 ブロッコリー	523kcal 21.0g 脂: 14.9g 塩: 2.9g
11日 木 29日	ごはん	豆腐のキッシュ ごま和え コンソメスープ	牛乳 さつま芋蒸しパン	ベーコン 牛乳 豆腐 チーズ 卵 生クリーム	米 H/M 油 さつま芋 ごま 砂糖	玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 レーズン 人参 ブロッコリー	534kcal 19.4g 脂: 17.3g 塩: 1.6g
12日 金 26日 金	ハヤシライス	㊟カレーライス フレンチサラダ チーズ きのこのすまし汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 豆乳 かにかま きな粉 チーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 薄力粉	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり マッシュルーム しめじ トマト	635kcal 20.3g 脂: 26.1g 塩: 2.3g
13日 土 27日 土	豚丼	野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ わかめ きゃべつ バナナ 人参 きゅうり	632kcal 22.3g 脂: 26.4g 塩: 2.1g
25日 木 	ごはん	チキン南蛮 トマト&ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 フルーツゼリー	鶏肉 卵 牛乳 ゼラチン	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ トマト みかん缶 ブロッコリー もも缶 人参	552kcal 17.3g 脂: 21.0g 塩: 1.8g
30日 火	ごはん	ポークチャップ ツナサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 きな粉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 白菜 きゃべつ えのき 人参 わかめ	582kcal 25.4g 脂: 19.3g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
570kcal	21.2g	20.0g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 月 15日 月	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		ひじきのおかゆ 豆腐入りのしどり 野菜ソテー わかめの味噌汁	ひじきごはん 豆腐入りのしどり 野菜ソテー わかめの味噌汁	ひじきごはん 豆腐入りのしどり 野菜ソテー なめこの味噌汁
	午後食		お茶・青菜がゆ	お茶・青菜がゆ	牛乳・ココロドーナツ
	食材		鶏肉・豆腐・米 ごま・ひじき・人参・ほうれん草・玉ねぎ れんこん・きゃべつ・長葱	油揚げ・鶏肉・豆腐・米 ごま・ひじき・人参・ほうれん草・玉ねぎ れんこん・なめこ・きゃべつ・長葱	油揚げ・鶏肉・豆腐・卵・牛乳・米 ごま・ひじき・人参・ほうれん草・玉ねぎ れんこん・なめこ・きゃべつ・長葱
2日 火 16日 火	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 		トマト煮込みうどん ささみサラダ コーンと野菜のスープ オレンジ	トマト煮込みうどん ささみサラダ コーンと野菜のスープ オレンジ	ミートスパゲティ ささみサラダ コーンと野菜のスープ オレンジ
	午後食		お茶・野菜おじや	お茶・野菜おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・チーズ・ささみ・うどん・米 玉ねぎ・トマト・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草・オレンジ	豚肉・チーズ・ささみ・うどん・米 玉ねぎ・トマト・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草・オレンジ	豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・スパゲティ マヨネーズ・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー 人参・コーン・ほうれん草・オレンジ
3日 水 17日 水	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 魚の味噌焼き さつまいもとお豆のサラダ 豆腐とおくらの味噌汁	やわらかごはん 魚の味噌焼き さつまいもとお豆のサラダ 豆腐とおくらの味噌汁	ごはん 魚のもろみ焼き さつまいもとお豆のサラダ 豆腐とおくらの味噌汁
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鮭・大豆・豆腐・米・さつまいも・ごま 食パン・きゅうり・人参・オクラ 長ねぎ・わかめ・ジャム	鮭・大豆・豆腐・米・さつまいも・ごま 食パン・きゅうり・人参・オクラ 長ねぎ・わかめ・ジャム	鮭・大豆・豆腐・牛乳・米・さつまいも・ごま マヨネーズ・クラッカー・きゅうり・人参・オクラ 長ねぎ・わかめ・ジャム
4日 木 18日 木	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ 肉団子煮 れんこんの金平 大根と小松菜の味噌汁	やわらかごはん 肉団子煮 れんこんの金平 大根と小松菜の味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あん れんこんの金平 大根と小松菜の味噌汁
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	ヨーグルト・菓子
	食材		豚肉・米・うどん 玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参 大根・小松菜	豚肉・米・うどん 玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参 大根・小松菜	豚肉・卵・牛乳・ヨーグルト・米・パン粉 玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参 大根・小松菜
5日 金 19日 金	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食 		和風煮込みうどん 鶏肉の照り焼き 中華サラダ	和風煮込みうどん 鶏肉の照り焼き 中華サラダ	和風ラーメン 鶏肉の香味焼き 中華サラダ
	午後食		お茶・さつまいもチーズがゆ	お茶・さつまいもチーズがゆ	牛乳・スイートポテト
	食材		鶏肉・チーズ・うどん・米 さつまいも・チンゲンサイ・もやし 玉ねぎ・人参・きゅうり	鶏肉・チーズ・うどん・米 さつまいも・チンゲンサイ・もやし 玉ねぎ・人参・きゅうり	鶏肉・ハム・牛乳・チーズ・卵・中華麺・春雨 さつまいも・バター・チンゲンサイ・もやし 玉ねぎ・人参・きゅうり・生姜
6日 土 20日 土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食 		おかゆ こひき芋 茄子と大根の味噌汁 バナナ	やわらかごはん こひき芋 茄子と大根の味噌汁 バナナ	あぶ玉丼 こひき芋 茄子と大根の味噌汁 バナナ
	午後食		お茶・鮭がゆ	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		米・じゃが芋・玉ねぎ・鮭 人参・いんげん・ナス・大根・バナナ	米・じゃが芋・玉ねぎ・鮭 人参・いんげん・ナス・大根・えのき・バナナ	油揚げ・牛乳・米・じゃが芋・玉ねぎ 人参・いんげん・ナス・大根・えのき・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 月 22日 月	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		おかゆ 鮭のくずし煮 アスパラサラダ 野菜スープ	やわらかごはん 鮭フライ煮 アスパラサラダ 野菜スープ	ごはん 鮭フライ アスパラサラダ ベーコンスープ
	午後食		お茶・やわらか焼うどん	お茶・やわらか焼うどん	牛乳・菓子
	食材		鮭・米・うどん アスパラ・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぶ	鮭・米・うどん アスパラ・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぶ	鮭・卵・ベーコン・牛乳・米・パン粉 アスパラ・きゃべつ・人参・玉ねぎ かぶ
9日 火 23日 火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		おかゆ 豚肉醤油炒め 人参サラダ もやしのスープ	やわらかごはん 豚肉醤油炒め マカロニサラダ もやしのスープ	ごはん 生姜焼き マカロニサラダ もやしと油揚げのスープ
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・ピザトースト
	食材		豚肉・チーズ・米・食パン きゃべつ・人参・きゅうり・もやし 玉ねぎ・ピーマン・コーン	豚肉・油揚げ・チーズ・米・食パン きゃべつ・人参・きゅうり・もやし しめじ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豚肉・油揚げ・ハム・チーズ・米・食パン マカロニ・きゃべつ・人参・きゅうり・もやし しめじ・玉ねぎ・ピーマン・コーン
10日 水 24日 水	午前食		お茶	お茶	ヨーグルト
	昼食		肉うどん 豆腐と野菜煮 ブロッコリー りんご	肉うどん 豆腐と野菜煮 ブロッコリー りんご	肉うどん 生揚げと野菜煮 ブロッコリー りんご
	午後食		お茶・おかか入りかゆ	お茶・おかか入りかゆ	牛乳・焼おにぎり
	食材		豚肉・豆腐・かつお節 うどん・米・小松菜・長ねぎ・大根 ブロッコリー・りんご	豚肉・豆腐・かつお節 うどん・米・小松菜・長ねぎ・大根 ブロッコリー・りんご	豚肉・生揚げ・ヨーグルト・牛乳・かつお節 うどん・米・小松菜・長ねぎ・大根 ブロッコリー・りんご
11日 木 29日 月	午前食		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	昼食		おかゆ 豆腐のキッシュ ごま和え コンソメスープ	やわらかごはん 豆腐のキッシュ ごま和え コンソメスープ	ごはん 豆腐のキッシュ ごま和え コンソメスープ
	午後食		お茶・さつま芋がゆ	お茶・さつま芋がゆ	牛乳・さつま芋蒸しパン
	食材		豆腐・チーズ 米・ごま・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー・きゃべつ	豆腐・チーズ 米・ごま・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー・きゃべつ	ベーコン・豆腐・卵・生クリーム・牛乳・チーズ 米・ごま・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参・ブロッコリー・きゃべつ・レーズン
12日 金 26日 金	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		トマトがゆ ㊦じゃが芋のうま煮 野菜サラダ チーズ わかめのすまし汁	トマトあんかけごはん ㊦じゃが芋のうま煮 野菜サラダ チーズ きこのすまし汁	ハヤシライス ㊦カレーライス フレンチサラダ チーズ きこのすまし汁
	午後食		お茶・きな粉パンがゆ	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・豆乳もち
	食材		豚肉・チーズ・きな粉 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト・きゅうり・きゃべつ	豚肉・チーズ・きな粉 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト・しめじ・きゅうり・きゃべつ	豚肉・かにかま・チーズ・牛乳・豆乳・きな粉 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト・しめじ・きゅうり・きゃべつ
13日 土 27日 土	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		おかゆ 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	やわらかごはん 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	豚丼 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・米 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・米 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳・米・マヨネーズ 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり わかめ・バナナ
25日 木 	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		おかゆ 鶏肉煮 トマト&ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	やわらかごはん 鶏肉煮 トマト&ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	ごはん チキン南蛮 トマト&ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ
	午後食		ゆかりおじや	ゆかりおじや	牛乳・フルーツゼリー
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 玉ねぎ・きゃべつ・トマト・人参 ブロッコリー	鶏肉・米・じゃが芋 玉ねぎ・きゃべつ・トマト・人参 ブロッコリー	鶏肉・卵・牛乳・米・じゃが芋 マヨネーズ・玉ねぎ・きゃべつ・トマト・人参 ブロッコリー・みかん缶・もも缶
30日 火	午前食		お茶	お茶	牛乳・菓子
	昼食		おかゆ ポークチャップ ツナサラダ 白菜と豆腐のスープ	やわらかごはん ポークチャップ ツナサラダ 白菜と豆腐のスープ	ごはん ポークチャップ ツナサラダ 白菜と豆腐のスープ
	午後食		お茶・きな粉がゆ	お茶・きな粉がゆ	牛乳・マカロニきな粉
	食材		豚肉・ツナ缶・豆腐・きな粉 米・玉ねぎ・きゃべつ 人参・きゅうり・白菜・わかめ	豚肉・ツナ缶・豆腐・きな粉 米・玉ねぎ・マッシュルーム・きゃべつ 人参・きゅうり・白菜・えのき・わかめ	豚肉・ツナ缶・豆腐・牛乳・きな粉・マカロニ 米・玉ねぎ・マッシュルーム・きゃべつ 人参・きゅうり・白菜・えのき・わかめ