

# 令和2年6月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	からだを作る	からだの調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中量り)
1	月	チキンカレーライス		パリパリサラダ	牛乳 アセロラゼリー	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	強化米 玉ねぎ 人参 カットトマト キャベツ もやし 人参 胡瓜	米 じゃがいも はちみつ カレールー ワンタンの皮 油 アセロラジュース 砂糖	463 617 772
2	火	ご飯	サバの味噌煮	小松菜のジャコ炒め かきたま汁	ジョア (ブルーベリー)	鯖 卵 ジョア	強化米 生姜 小松菜 人参 万能ねぎ	米 砂糖 油	363 484 605
3	水	中華丼		春巻き みそ汁	ブラマンジェ いちごソース	豚肉 イカ えび ウズラの卵 豆腐 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 白菜 人参 玉ねぎ 筍 もやし 椎茸 グリーンピース サラダ菜 冷凍いちご	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 冷凍春巻き	435 580 726
4	木	ご飯	鶏のから揚げ	グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	強化米 サラダ菜 キャベツ 胡瓜 鰹元 セロリ レタス 人参 玉ねぎ 小松菜	米 油	520 694 868
5	金	スパゲッティミートソース		10品目サラダ 野菜スープ	牛乳	牛肉 豚肉 ひじき ツナ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン ホールトマト ビューレ ケチャップ 濃縮 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ 枝豆 レタス 水菜 じゃが芋 キャベツ	スパゲッティ 油 小麦粉 パター ホールコーン 胡麻	534 712 891
8	月	ご飯	チキンソテーマトソース	小松菜としめじの和え物 みそ汁	牛乳	鶏肉 牛乳	強化米 カットトマト ブロッコリー 小松菜 しめじ 人参 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのき	米 油	464 645 806
9	火	ご飯	カジキのネギソース	もやしとハムのサラダ みそ汁	牛乳	メカジキ ロースハム 豚肉 牛乳	強化米 長ネギ 小松菜 人参 もやし 胡瓜 レタス キャベツ なめこ	米 油 ホールコーン	378 504 631
10	水	パン	ホホワイトシチュー	大豆とひじきのサラダ	タピオカ入りココナッツミルク	鶏肉 大豆 ツナ ひじき 牛乳 エビミルク	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 キウイ	パン 小麦粉 パター じゃが芋 ココナッツミルク タピオカパール 黄桃缶 みかん缶 砂糖	533 711 889
11	木	冷やしサラダうどん		シシヤモとちくわの磯辺和え	牛乳 パインアップル	ロースハム ツナ シシヤモ ちくわ 青のり 牛乳	胡瓜 人参 水菜 トマト レタス 大根 パインアップル	うどん 小麦粉 油	486 648 811
12	金	ご飯	白身魚のチリソース	にんじんサラダ 野菜スープ	カップヨーグルト (白ぶどうミックス)	ホキ ツナ 卵 カップヨーグルト	強化米 長ネギ トマトケチャップ サラダ菜 人参 ラッキョウ レタス 玉ねぎ 小松菜	米 片栗粉 油 胡麻	369 528 660
15	月	梅じゃごご飯	鯖の塩麹揚げ	ひじきの煮物 豚汁	きになる野菜 (アップル&キャロット)	じゆこ 鯖 大豆 豚肉 木綿豆腐 さつま揚げ	小松菜 人参 もやし ひじき 玉ねぎ 大根 長ネギ きになる野菜	米 強化米 塩こうじ 調合油	517 689 862
16	火	ご飯	肉野菜炒め	マカロニサラダ 中華スープ	牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	キャベツ にんにく 人参 もやし いら もやし きくらげ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり コーン レタス 干しいたけ	米 強化米 マカロニ マヨネーズ ごま油 いらごま	511 681 852
17	水	ご飯	サゴシの竜田揚げ	切干大根のサラダ みそ汁	ヨーグルトプリン いちごソース	サゴシ かにかま 牛乳 ヨーグルト ゼラチン	小松菜 もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ わかめ 冷凍いちご	米 強化米 じゃがいも 調合油	428 570 713
18	木	チキンライスホホワイトソース		3色マリネ 野菜スープ	メロン	鶏肉 ベーコン 牛乳 卵	強化米 トマトピューレ ケチャップ 玉ねぎ エリンギ ミックスベジタブル 胡瓜 トマト ナス メロン	米 油 小麦粉 パター ホールコーン	489 652 815
19	金	ご飯	鮭の幽庵焼き	ミモザサラダ みそ汁	カップヨーグルト (アロエ)	白鮭 海苔 カップヨーグルト	レモン 小松菜 セロリ 胡瓜 レタス 玉ねぎ えのき	米 じゃが芋 油	384 512 641
22	月	鶏とほうれん草の クリームスパゲティ		たまごサラダ ポトフ風スープ	ジョア (いちご)	鶏肉 卵 ソーセージ 牛乳 ジョア	玉ねぎ ほうれん草 人参 マッシュルーム コーン ミニトマト キャベツ 大根 胡瓜	スパゲティ オリーブオイル バター マヨネーズ	589 749 931
23	火	わかめご飯	アジフライ	千切り野菜のごまみそ和え みそ汁	牛乳	わかめ 鰯 卵 牛乳 油揚げ	強化米 キャベツ 人参 胡瓜 大葉 大根	米 小麦粉 パン粉 油 胡麻 砂糖	480 640 800
24	水	ご飯	鶏の松風焼き	ほうれん草の磯辺和え みそ汁	チョコプリン	鶏肉 卵 海苔 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 サラダ菜 人参 ほうれん草	米 砂糖 パン粉 油 じゃが芋 ココアパウダー	452 602 753
25	木	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	大根と梅のさっぱり和え すまし汁	ブラマンジェ 黄桃ソース	サケ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 もやし しめじ 小松菜 大根 キャベツ 白菜 わかめ	米 強化米 パター じゃがいも	473 630 788
26	金	ポークカレーライス		グリーンサラダ	牛乳 さくらんぼ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	強化米 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ 胡瓜 鰹元 セロリ レタス サクランボ	米 じゃが芋 油 カレールー	530 706 883
29	月	ドッグサンドウィッチ (ウインナー、卵)		ジャーマンポテト ミネストローネスープ	牛乳	パン ソーセージ 卵 ベーコン 牛乳 (中大盛のみ/ロースハム チーズ)	レタス 玉ねぎ 長ネギ 人参 セロリ カットトマト グリーンピース	パン パター マヨネーズ じゃが 芋 シェルパスタ 油	491 654 818
30	火	ご飯	いわしの竜田揚げ	海藻サラダ みそ汁	ジョア (プレーン)	鰯 海藻ミックス カニ蒲鉾 ジョア	強化米 キャベツ もやし 人参 胡瓜 葛きり レタス 小松菜 えのき	米 片栗粉 油 ホールコーン アーモンド	462 616 771

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。