

2020年

## 6月 給食献立表

3歳未満児・以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	米飯 さばの塩焼き キャベツとウインナーのソテー みそ汁(豆腐とワカメ)	麦茶 フルーチェ 牛乳 大芋	ゼラチン・普通牛乳・まさば ウインナー・木綿豆腐・淡色辛みそ	米・調合油・さつまいも・車糖・ごま	いちご・キャベツ・にんじん ブラックマッパもやし・スイートコーン カットわかめ・こねぎ
2 火	トマトのキーマカレー キャベツのごまマヨネーズ和え コンソメスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 そらまめパン	普通牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵 チーズスプレッド	米・ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス マヨネーズ	寒天・りんご飲料・トマト・なす・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー そらまめ
3 水	米飯 鶏の照り焼き かみかみサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ミニアヲカドッグ	普通牛乳・鶏もも・さきいか・麦みそ ウインナー	コーンフレーク・米・車糖・マヨネーズ ごま油・ホットケーキミックス・調合油	きゅうり・にんじん・ごぼう・キャベツ たまねぎ・こねぎ
4 木	米飯 鮭の西京焼き 春雨のソテー すまし汁	牛乳 ロールパン 牛乳 フルーツ(バナナ)	普通牛乳・しろさけ・麦みそ ロースハム	ロールパン・米・車糖・マヨネーズ・ごま 普通はるさめ・ごま油	根深ねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ ぶなしめじ・わかめ・バナナ
5 金	米飯 牛肉と大根の照り煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 焼きそば	普通牛乳・牛もも・ロースハム・豚もも	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・ごま 中華めん・調合油	大根・葉だいこん・きゅうり・たまねぎ スイートコーン・キャベツ・カットわかめ・こねぎ にんじん・キャベツ・ブラックマッパもやし 青ピーマン・あおのり
6 土	きつねうどん もやしのサラダ フルーツ(オレンジ)	麦茶 ビスケット 麦茶 おにぎり	油揚げ	ビスケット・うどん・車糖・米	こねぎ・ほうれんそう・ブラックマッパもやし 青ピーマン・にんじん・バレンシアオレンジ カットわかめ
8 月	米飯 ビーマンと鶏肉の甘酢炒め キャベツとツナのサラダ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・麦みそ 焼き竹輪	車糖・米・調合油・かたくり粉・焼きふ サブラワー油	寒天・みかん缶詰・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・黄ピーマン・根深ねぎ・キャベツ きゅうり・トマト・ぶなしめじ・カットわかめ あおのり
9 火	お弁当の日	牛乳 きな粉マカロニ オレンジジュース(10 ビスケット)	普通牛乳・きな粉	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ビスケット	みかん飲料
10 水	米飯 さばの竜田揚げ がんもどきの煮物 みそ汁	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・まさば がんもどき・油揚げ・麦みそ	米・かたくり粉・調合油・車糖・薄力粉 有塩バター・コーンフレーク	しょうが・にんじん・さやいんげん・たまねぎ カットわかめ・干しぶどう
11 木	米飯 豚の梅味噌焼き ほうれん草のごまあえ かきたま汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 にんじんのパウダー	普通牛乳・豚もも・麦みそ・鶏卵	米・ごま・車糖・かたくり粉・薄力粉 調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・梅干し ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・こねぎ にんじん
12 金	親子どんぶり きんぴらごぼう キャベツとベーコンのスープ	麦茶 キウイヨーグルト 牛乳 ピザトースト	ヨーグルト・鶏もも・鶏卵・ベーコン 普通牛乳・ウインナー・プロセスチーズ	車糖・米・調合油・ごま油・ごま じゃがいも・食パン	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ 焼きのり・ごぼう・キャベツ・青ピーマン
13 土	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 フルーツ(リンゴ) 麦茶 おにぎり	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・米	りんご・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・葉だいこん
15 月	米飯 カレームニエル エリンギとベーコンのバターソテー もやしのスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ココアパウダーケーキ	普通牛乳・まさば・ベーコン・ヨーグルト 鶏卵	米・薄力粉・マーガリン・有塩バター ホットケーキミックス	バナナ・エリンギ・たまねぎ・ほうれんそう ブラックマッパもやし・きくらげ・にんじん にら
16 火	米飯 豚肉のしょうが焼き風 シャキシャキれんこんサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・マヨネーズ・車糖 食パン・マーガリン	たまねぎ・しょうが・れんこん・にんじん かいわれだいこん・カットわかめ
17 水	牛丼 和風サラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 オニオンブレッド	ヨーグルト・牛ばら・厚揚げ・麦みそ 普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	車糖・普通はるさめ・ホットケーキミックス 調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッパもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ こねぎ
18 木	米飯 蒸し魚のタルタルソース 肉じゃが みそ汁	牛乳 カルピスゼリー 牛乳 ココアプリン	普通牛乳・乳酸菌飲料・まだら・鶏卵 牛もも・木綿豆腐・麦みそ・ゼラチン	米・マヨネーズ・じゃがいも・調合油 車糖	寒天・たまねぎ・ペセリ・にんじん グリーンピース・ぶなしめじ・こねぎ
19 金	米飯 なら玉 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 マシュマロサンド 牛乳 さつまいも蒸しパン	普通牛乳・鶏卵・豚もも	ビスケット・マシュマロ・米・車糖 調合油・じゃがいも・マヨネーズ 薄力粉・さつまいも	にら・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ
20 土	肉うどん じゃがいもとベーコン炒め フルーツ(バナナ)	麦茶 ビスケット 麦茶 塩昆布とツナのおに	牛もも・ベーコン・まぐろ缶詰	ビスケット・うどん・じゃがいも・調合油 米	たまねぎ・わかめ・青ピーマン・バナナ 塩昆布
22 月	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨サラダ 豆腐のスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・牛もも・ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・鶏卵	米・調合油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	りんご・青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん・レモン
23 火	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 卵サンド	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・麦みそ 鶏卵	米・さといも・調合油・車糖・食パン マヨネーズ・マーガリン	ぶどう飲料・寒天・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやえんどう・キャベツ・こねぎ たまねぎ
24 水	米飯 豚肉のみそ炒め ひじきのサラダ きのこスープ	牛乳 麩ラスク 麦茶 ミルクもち	普通牛乳・豚もも・麦みそ・ベーコン きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま油 車糖・ごま・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ほしひじき・きゅうり にんじん・スイートコーン・生しいたけ えのきたけ・ぶなしめじ
25 木	米飯 魚のピカタ なすの味噌炒め はんぺんのすまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 いちごバナナ クリーム・鶏卵	ヨーグルト・すけとうだら・鶏卵 チーズスプレッド・豚もも・淡色辛みそ はんぺん・普通牛乳・ゼラチン クリーム・鶏卵	車糖・米・薄力粉・マーガリン・調合油 ブルーベリージャム・いちごジャム	バナナ・カットわかめ・なす・にんじん たまねぎ・えのきたけ
26 金	米飯 チキンカツ もやしの中華和え 豆乳スープ	牛乳 スティックパン 牛乳 アップルパイ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン 豆乳	ロールパン・米・薄力粉・パン粉 調合油・ごま・車糖・ごま油・じゃがいも パイ皮・有塩バター	ブラックマッパもやし・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・りんご・レモン
27 土	しおらーめん 野菜炒め フルーツ(リンゴ)	麦茶 オレンジかん 麦茶 ジャムサンド	ささ身・豚もも	干し中華めん・ごま油・調合油・食パン いちごジャム・マーガリン	オレンジ飲料・寒天・根深ねぎ・キャベツ スイートコーン・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブラックマッパもやし・りんご
29 月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のしょうゆ炒め すまし汁(卵豆腐)	麦茶 フルーチェ 牛乳 フライドポテト	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・麦みそ 焼き竹輪・たまご豆腐	米・車糖・調合油・じゃがいも	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ ごまつな・えのきたけ・こねぎ
30 火	中華丼 ハムサラダ みそ汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 杏仁豆腐	プロセスチーズ・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・麦みそ・普通牛乳 ゼラチン	米・調合油・かたくり粉・マヨネーズ 焼きふ	はくさい・にんじん・たまねぎ・きくらげ 生しいたけ・キャベツ・スイートコーン・きゅうり カットわかめ・みかん缶詰