

2020年(令和2年)

6月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (月)	ごはん	鶏肉 わかめ	胚芽米・麦	土生姜 ブロッコリー・人参 玉葱・えのきたけ・青葱	✓牛乳 ビスケット
	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え すまし汁		砂糖 ごま		■ジュース 人参マドレーヌ
2日 16日 (火)	パン	メルルーサ・チーズ・卵 卵	食パン	キャベツ・胡瓜・アスパラ・パセリ トマト・ほうれん草	✓ジュース せんべい
	魚のチーズフライ グリーンサラダ トマトスープ		小麦粉・パン粉・油 油 じゃがいも		■牛乳 メロン
3日 17日 (水)	ハヤシライス	牛肉 ハム	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・人参・しめじ 人参・玉葱・胡瓜 ミニトマト	✓牛乳 ラムネ
	マセドアンサラダ ミニトマト		じゃがいも・マヨネーズ		■ジュース せんべい・ゼリー
4日 18日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき 卵・えび・木綿豆腐 しらす干 みそ	胚芽米・麦	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参 なす・玉葱・小松菜	✓ジュース 米菓子
	ふくさ焼き ごま酢和え なすのみそ汁		油 砂糖 麩		■牛乳 じゃこトースト
5日 19日 (金)	焼きそば	豚肉 卵 魚肉ソーセージ	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン ニラ	✓牛乳 ビスケット
	にらたまスープ 魚肉ソーセージ		じゃがいも・片栗粉		■カルピス かき揚げせん
6日 20日 (土)	なめたけごはん 山芋焼き すまし汁	木綿豆腐	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	えのきたけ 青葱 大根・人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
8日 22日 (月)	パン	ウインナー 牛乳	ロールパン	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・コーン缶	✓牛乳 満月ポン
	野菜のカレー煮 茹野菜		じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ		■ココアミルク せんべい・ラムネ
9日 23日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり 竹輪・卵 納豆 豚肉・みそ	胚芽米・麦	青のり もやし・ほうれん草・人参 玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え みそ汁		小麦粉・油 じゃがいも		■牛乳 バナナ

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (水)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	✓牛乳 パイ
	高野豆腐の煮物 すまし汁	高野豆腐	砂糖 麩	人参・ほうれん草 生椎茸・玉葱・小松菜	■ジュース せんべい・ゼリー
11日 25日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ビスケット
	キャベツと豚肉のみそ炒め ナムル わかめスープ	豚肉・みそ ツナ缶 わかめ	砂糖・ごま油・片栗粉 ごま油 ごま	キャベツ・人参・ピーマン・生椎茸・筍 もやし・胡瓜・人参 玉葱・ニラ	■牛乳 麩のラスク
12日 26日 (金)	にゅうめん	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	✓牛乳 ゼリー
	糸昆布と じゃがいもの煮付け	糸昆布・しらす干	じゃがいも・油・砂糖	人参	■カルピス かき揚げせん
13日 27日 (土)	ケチャップライス	ウインナー	胚芽米	玉葱・人参・ピーマン・生椎茸	✓ジュース せんべい
	野菜サラダ		油	キャベツ・胡瓜・人参	
15日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 バナナケーキ
30日 (火)	パン		食パン		✓ジュース せんべい
	魚のカレーフリッター キャベツとピーマンのサラダ コンソメスープ	メルルーサ・卵 ベーコン	小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ・人参・ピーマン 玉葱・ほうれん草	■牛乳 メロン

※1日平均 エネルギー:481kcal たんぱく質:19.7g 脂質:14.9g
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** 竹輪の磯辺揚げ *** 6月9日・23日(火)の献立から

《材料》 子ども1人分

竹輪 20g
 青のり 0.3
 小麦粉 6
 卵 5
 油 4

【作り方】

- ①竹輪は1cmの厚さで斜め切りにする。
- ②卵を割りほぐして水で少しのばし、小麦粉、青のりを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③鍋に油を熱して竹輪に②の衣をつけて揚げる。

