令和２年度

6月の 献 立 表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 〜月〜	御飯 フルーツ 鶏のさっぱり煮 なすのみそ炒め 豆腐すまし汁	米、クッキー、油、ごま入り南部せんべい、砂糖、米粒麦(切断麦)、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、なす、だいこん、ピーマン、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 203 mg
02 〜火〜	御飯 フルーツ 厚焼き卵 五目きんぴら かぶの味噌汁	米、しらたき、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	ヨーグルト(無糖)、卵、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、バナナ、ごぼう、もも缶 ダイス、パイン缶チビット、かぶ、にんじん、いんげん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.7 g カルシウム 215 mg
03 〜水〜	御飯 フルーツ さばの塩焼き おでん 板麩の味噌汁	米、板こんにゃく、さといも、甘辛せんべい、ミニバームロール、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、カントリーマアム	牛乳、さば、生揚げ、うずら卵水煮缶、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、菊のり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 250 mg
04 〜木〜	御飯 ゆで卵 ミートカレー フルーツ 福神漬 レタスのサラダ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬	カレールウ	牛乳 クラッカー 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 23.5 g カルシウム 235 mg
05 〜金〜	御飯 フルーツ 春巻 マロニーの中華和え 中華スープ	米、春巻、砂糖、はるさめ、油、米粒麦(切断麦)、黒砂糖	調製豆乳、生クリーム、卵、ハム、ごま、きな粉	ぶどう、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 スティックパン お茶 豆乳プリン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 80 mg
06 〜土〜	御飯 フルーツ 豚肉ときのこの卵炒め おくらの胡麻和え 大根の味噌汁	米、チョコチップクッキー、砂糖、ビスケット	牛乳、豚肉(肩)、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、オクラ、もやし、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、酒、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 394 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 187 mg
08 〜月〜	御飯 フルーツ 鮭の香りみそ焼き いんげんの胡麻和え ふのりの味噌汁	米、ポップコーン、米粒麦(切断麦)、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	バナナ、いんげん(ゆで)、にんじん、ねぎ、ふのり(素干)	みりん、食塩、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 212 mg
09 〜火〜	御飯 フルーツ レバーのマリアナソース コールスローサラダ けんちん汁	米、さといも、油、片栗粉、ミニマドレーヌ、米粒麦(切断麦)、ごま油、砂糖、ビスケット	豚レバー、木綿豆腐、チーズ、鶏もも肉、ハム、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、きゅうり、りんご、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース お茶 チーズ おかし	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.2 g カルシウム 156 mg
10 〜水〜	御飯 親子うどん 五目野菜のみそ煮 フルーツ	干しうどん、さといも、ごま入り南部せんべい、カントリーマアム、油、三温糖、砂糖、米、ベビたべる、ビスケット	牛乳、卵、かまぼこ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、れんこん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 204 mg
11 〜木〜	御飯 フルーツ ビーンズカレー 福神漬 せん野菜	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、砂糖	だいず水煮缶詰、豚ひき肉、焼き豚	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、福神漬、干ししいたけ	カレールウ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	りんごジュース ビスケット お茶 中華風炊き込みごはん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 8.9 g カルシウム 59 mg
12 〜金〜	エビピラフ たまごスープ 豚肉の竜田揚げ フルーツの盛り合わせ マカロニサラダ ブロッコリー・ミニトマト	米、マカロニ・スパゲティー、カントリーマアム、マヨネーズ、油、片栗粉	豚肉(もも)、卵、生クリーム、しばえび、ベーコン、ハム	キウイフルーツ、りんご、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、ミニトマト、パイン缶チビット、きゅう	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒	牛乳 せんべい お茶 プリンアラモード ゼリー	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 28.3 g カルシウム 145 mg
13 〜土〜	御飯 フルーツ 焼き餃子 小松菜のおかかあえ まいたけの味噌汁	米、ベビたべる、甘辛せんべい、砂糖、白せんべい、星たべよ、たべっこどうぶつ	牛乳、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、まいたけ、にんじん	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 208 mg
15 〜月〜	御飯 五目ラーメン キャベツの胡麻ネーズ和え フルーツ	生中華めん、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま油、米	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、すりごま	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 204 mg
16 〜火〜	御飯 フルーツ さんまのごま焼き ジャーマンポテト 白菜の味噌汁	じゃがいも、米、ビスケット、パイの実、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、さんま、米みそ(甘みそ)、ごま、ベーコン、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、はくさい、生わかめ、パセリ	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 215 mg
17 〜水〜	御飯 フルーツ 揚げだし豆腐 鶏の五目煮 たまねぎの味噌汁	米、板こんにゃく、油、甘辛せんべい、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ウエハース	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	ぶどう、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、いんげん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 262 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
18 〜木〜	御飯 ハヤシライス 蒸し鶏のサラダ フルーツ	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、バター、すりごま	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、だいこん、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、バナナ	ウスターソース、ハヤシルウ、ケチャップ、食塩	牛乳 クラッカー お茶 ソース焼きそば	エネルギー 896 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 79 mg
19 〜金〜	御飯 フルーツ 五色納豆 もやしのツナあえ なめこの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、絹ごし豆腐、納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、チーズ、いわし(煮干し)	りんご、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ	しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんホットケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 282 mg
20 〜土〜	御飯 フルーツ ほっけのかば焼き ほうれん草のお浸し じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、カントリーマアム、油、小麦粉	牛乳、ほっけ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが	煮干しだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 141 mg
22 〜月〜	スティックパン フルーツ 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 押し麦のスープ	スティックパン、クッキー、パン粉、味じらべ、マヨネーズ、押麦、たべっこどうぶつ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、豚肉(ばら)	りんご、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 170 mg
23 〜火〜	御飯 フルーツ たらのバター醤油 ひじきと大豆の炒り煮 親子汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、卵、ちくわ、だいず水煮缶詰、鶏ひき肉、油揚げ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、いんげん(ゆで)、ひじき	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 219 mg
24 〜水〜	御飯 フルーツ 回鍋肉 ちくわときゅうりの中華和え わかめスープ	米、ビスケット、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、バナナ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、生わかめ	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 242 mg
25 〜木〜	御飯 フルーツ さつまいもカレー 福神漬 チップスサラダ	ロールパン、米、さつまいも、三温糖、ポテトチップス、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、卵(黄)、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、きゅうり、サニーレタス、福神漬	カレールウ	牛乳 ビスケット 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 615 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 230 mg
26 〜金〜	御飯 フルーツ 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 豚汁	米、じゃがいも、上新粉、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、さけ、豚肉(もも)、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 お好み揚げボール	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 278 mg
27 〜土〜	御飯 わかめの味噌汁 ナゲット フルーツ ツナと玉ねぎのサラダ ミニトマト	甘辛せんべい、油、片栗粉、米、マヨネーズ、ビスケット	牛乳、卵、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	生わかめ、もやし、ミニトマト、バナナ、ねぎ、にんにく、たまねぎ、しょうが、コーン(冷凍)、きゅうり	食塩、めんつゆ・3倍濃縮、こしょう、ケチャップ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 81 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 3.2 g カルシウム 88 mg
29 〜月〜	えびと野菜のかき揚げ丼 きゅうりの昆布あえ 切り干し大根の味噌汁 フルーツ	米、油、小麦粉、ミニマドレーヌ、米粒麦(切断麦)、たべっこどうぶつ	牛乳、しばえび、米みそ(甘みそ)、絹ごし豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、塩こんぶ	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 599 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 207 mg
30 〜火〜	御飯 フルーツ タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え せんべい汁	米、ごま入り南部せんべい、しらたき、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏もも肉、カルピス、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、ゼラチン、かつお節	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、ねぎ、まいたけ、にんにく、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 ウエハース お茶 カルピスミルクプリン	エネルギー 412 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 6.4 g カルシウム 152 mg

「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気がつかない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことは、生涯にわたり、健康に過ごすために、重要なことです。

豆乳プリン

＜材料＞
豆乳 100ml
生クリーム 30ml
砂糖 15g
ゼラチン 3g
トッピング用にきな粉と黒蜜

＜作り方＞
①鍋に豆乳と砂糖を入れ、火にかけて砂糖をしっかり溶かす。
②沸騰直前に火を止め、寺賃をサラサラと振り入れ、だまにならないようにしっかり溶かす。
③生クリームを入れてよく混ぜる。
④器に入れ、冷やし固める。
⑤きな粉と黒蜜をトッピングして出来上がり。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※３歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

１２日（金）誕生会
２７日（土）手作り弁当日