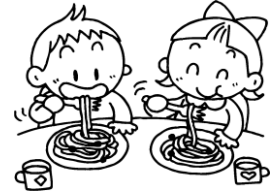




令和2年度6月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 丹生 佳奈)

彩とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、登園自粛にご協力頂き、誠にありがとうございます。
6月は雨が多く、うっとうしく感じる季節ですが、この季節ならではの楽しみ方を見つけ、旬の野菜を食べて元気な身体を作りましょう。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプショナルレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食) 3時全員
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	スタミナうどん(25日は手打ちうどん) 玉ねぎと人参のかき揚げ 白菜のしょうが醤油和え デザート	うどん 調合油 薄力粉 ごま油 砂糖 食パン マーガリン	ふたひき肉 鶏卵 牛乳	にら キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 果物	牛乳 ♥ココアシュガートースト
2	火	胡瓜とカッテージチーズサンド タンドリーチキン 春雨と青菜のスープ ほうれん草と南瓜のナムル デザート	マヨネーズ 食パン 調合油 三温糖 ごま油 春雨 精白米	カッテージチーズ 鶏肉 ヨーグルト みそ	胡瓜 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 人参 果物 長ねぎ	麦茶 ♥肉味噌おにぎり
3	水	ふりかけご飯 魚の野菜あんかけ ひじきの五目煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 調合油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター	鶏卵 カレイ 油揚げ 大豆みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 若布 椎茸 果物	牛乳 ♥マフィン
4	木	熊本県 高菜飯 山うにと豆腐 なます 異汁 デザート	精白米 三温糖 じゃがいも さつまいも 薄力粉	豆腐 みそ 大豆 あんこ	大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥いきなり団子
5	金	ご飯 カレイのみぞれソースがけ いんげんと人参のごま味噌和え はんぺんのすまし汁 デザート	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 ごま バター 砂糖 甘納豆	かれい みそ はんぺん 牛乳 鶏卵	人参 玉ねぎ いんげん もやし 長ねぎ	牛乳 ♥宇治金時ケーキ
6	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え 豆腐と若布の味噌	精白米 三温糖 ごま 砂糖	ツナ缶 淡色すみそ 豆腐	しめじ 玉ねぎ	麦茶 ♥おにぎり
8	月	わかめご飯 変わり卵焼き 小松菜と人参の和え物 南瓜と玉ねぎの味噌汁 デザート	精白米 砂糖 さつまいも 三温糖	鶏卵 はんぺん みそ	若布 玉ねぎ 人参 小松菜 南瓜 ほうれん草 果物	麦茶 ♥芋ようかん
9	火	ご飯 マーボーブロッコリー 納豆と切干大根の和え物 若布と油揚げの味噌汁 デザート	精白米 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス メープルシロップ	ぶた肉 納豆 油揚げ みそ 牛乳	ブロッコリー 切干し大根 若布 玉ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 ♥ほうれんそうのパンケーキ
10	水	ジャムサンド 豆腐の千草焼き ほうれん草とカニカマのナムル もやしと小松菜のスープ デザート	食パン ごま油 ぎょうざの皮 精白米	豆腐 脱脂粉乳 ハム チーズ かにかま 牛乳 ウインナー	いちごジャム 玉ねぎ 人参 干し椎茸 果物 ほうれん草 もやし 小松菜	牛乳 ♥チーズライス春巻き
11	木	ご飯 鱈の南蛮漬け 筑前煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 こんにやく 砂糖 薄力粉 バター じゃがいも	鱈 鶏肉 みそ牛乳 粉チーズ	大根 椎茸 牛蒡 ビーマン 干し椎茸 人参 菊 玉ねぎ もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥じゃが芋とチーズのスコーン
12	金	タンメン 野菜入り卵焼き もやしとカニカマの和風和え デザート	中華めん ごま油 調合油 マヨネーズ 砂糖 精白米	鶏卵 かにかま粉チーズ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 きくらげ 果物	牛乳 ♥ご飯の落とし揚げ
13	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン	鶏肉 ツナ缶 味噌	もやし 若布 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥シュガートースト
15	月	きのこの炊き込みご飯 炒り豆腐 いんげんともやしの味噌汁 ネバネバ和え デザート	精白米 三温糖 薄力粉 バター マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	納豆 豆腐みそ 牛乳 鶏卵	椎茸 しめじ えのき ビーマン さやえんどう キャベツ 人参 もやし 若布 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
16	火	ベーコンエッグサンド きのこスープ ピーマンのツナ詰め焼き 春雨と青菜のサラダ ヨーグルト	ロールパン マヨネーズ 春雨 ごま油 三温糖 精白米 薄力粉	鶏卵 ベーコン ツナ缶 チーズ ヨーグルト 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ	麦茶 ♥洋風おじや
誕生 日会	水	赤飯 魚のバーベキューソース 蓮根と人参のきんぴら 青菜と麩の味噌汁 デザート	精白米 いりごま 片栗粉 三温糖 こんにやく 砂糖 ふ スパゲティ	ささげ かれい みそ 納豆	人参 筍 れんこん 小松菜 果物のり	麦茶 ♥納豆スパゲッティ
18	木	かやくご飯 豆腐のふんわり揚げ 蒟蒻と竹輪の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 デザート	精白米 薄力粉 調合油 こんにやく 三温糖 バター	豆腐 納豆 鶏卵 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	しそ 菊 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし ほうれん草 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
19	金	ミートソーススパゲティ じゃが芋のオープン焼き デザート ほうれん草のサラダ オニオンスープ	スパゲティ じゃがいも 薄力粉 バター ごま 砂糖 精白米	ぶた肉 牛乳 ハム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 果物	麦茶 ♥ミニチャーハン
20	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え 豆腐と若布の味噌	精白米 三温糖 ごま 砂糖	ツナ缶 淡色すみそ 豆腐	しめじ 玉ねぎ	麦茶 ♥おにぎり
22	月	胚芽米入りご飯 鮭の西京焼き 根菜の煮物 じゃが芋と若布のすまし汁 デザート	精白米 胚芽米 三温糖 ごま油 ごま さといも 蒟蒻 じゃがいも 薄力粉 調合油	鮭みそ 油揚げ 牛乳 ソーセージ 鶏卵	大根 人参 いんげん 若布 果物 牛蒡	牛乳 ♥アメリカンドッグ
24	水	カレーライス はんぺんの磯辺揚げ 生野菜★ デザート	精白米 じゃがいも 薄力粉 調合油 いりごま 三温糖 マヨネーズ 白玉粉 砂糖	ぶた肉 はんぺん 鶏卵 牛乳 豆腐 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 玉ねぎ 福神漬 あおのり トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 果物	牛乳 ♥ボンデケーキ

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。

栄養指導は月2回、マークのある日の郷土料理や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	18g	16g
平均	538kcal	18g	16g