

令和2年度



6月献立表



なかよし保育園

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	黒ごまご飯 カレイのから揚げ ブロッコリー トマト キャベツとささみのサラダ	ヨーグルト マリービスケット	カレイ・ささみ・ヨーグルト(乳)	精白米・黒ごま・マリービスケット・マヨネーズ(鶏卵)	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・トマト
2 火	おじゃこご飯 鶏肉のレモン煮 千切りキャベツとトマト 豆腐と揚げの味噌汁 スキムミルク	たまご蒸しパン 牛乳	しらす干し・鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・脱脂粉乳・牛乳	精白米・たまご蒸しパン(卵)・マヨネーズ(鶏卵)	レモン・キャベツ・トマト・玉ねぎ・ねぎ
3 水	肉うどん チンゲン菜のお浸し さつまいもの天ぷら ぶどうゼリー	ブルーベリージャム ムサン	牛肉・色板(鶏卵)・鶏卵(天ぷら)	細うどん・ぶどうゼリー・食パン・さつまいも	ねぎ・チンゲン菜・人参・ブルーベリージャム
4 木	カレーライス マカロニサラダ レタス りんご	パンみみラスク カルピス	牛肉・パームドカレー・魚肉ソーセージ(鶏卵)	精白米・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ(鶏卵)・食パンのみみ	玉ねぎ・人参・きゅうり・レタス・りんご
5 金	黒ごまご飯 肉じゃが ししゃもの天ぷら ほうれん草のお浸し スキムミルク	ゼリーフルーツポンチ	牛肉・ししゃも・鶏卵(天ぷら)・脱脂粉乳	精白米・黒ごま・じゃがいも・糸こんにゃく・寒天	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・みかん缶・パイナップル・バナナ・りんごジュース・ぶどうジュース
6 土	惣菜パン バナナ	かっぱえびせん りんごジュース		惣菜パン・かっぱえびせん・りんごジュース	バナナ
8 月	おじゃこご飯 鮭の塩焼き もやしとツナの和え物 野菜たっぷりスープ	バナナ りんご	しらす干し・鮭・シーチキン缶	精白米・じゃがいも	もやし・きゅうり・人参・大根・ねぎ・コーン・バナナ・りんご
9 火	マーボー丼 小松菜のお浸し ウインナー オレンジ スキムミルク	豆腐ドーナツ ココア	木綿豆腐・合い挽き肉・麻婆豆腐の素・鶏卵(菜種和え・ドーナツ)・木綿豆腐・ココア・ウインナー(鶏卵)	精白米・ホットケーキミックス	玉ねぎ・にら・ねぎ・小松菜・人参・オレンジ
10 水	ロールパン ナポリタンスバゲティ チーズサラダ	フライドポテト	ベーコン・切れてるチーズ(乳)	ロールパン・スバゲティ・マヨネーズ(鶏卵)・じゃがいも	玉ねぎ・青ピーマン・人参・トマトビュレ・キャベツ・きゅうり・トマト
11 木	黒ごまご飯 やわらかとんかつ 千切りキャベツとトマト けんちん汁	バナナヨーグルト	やわらかとんかつ(鶏卵)・豚肉・木綿豆腐・ヨーグルト(乳)	精白米・黒ごま・マヨネーズ(鶏卵)・里芋	キャベツ・トマト・大根・人参・ねぎ・バナナ
12 金	おじゃこご飯 鶏の照り焼き キャベツと人参グラッセ いんげんと竹輪の和え物 スキムミルク	わらびもち	しらす干し・鶏肉・竹輪(鶏卵)・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ(鶏卵)・わらび餅	キャベツ・人参・いんげん
13 土	惣菜パン バナナ	おにぎりせんべい りんごジュース		惣菜パン・おにぎりせんべい・りんごジュース	バナナ
15 月	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	フルーチェ	牛肉・ハヤシライスの素・ハム(鶏卵)・鶏卵(サラダ)・牛乳	精白米・じゃがいも・春雨・フルーチェ(乳)	玉ねぎ・人参・きゅうり・バナナ

- * 2歳以上のクラスの火曜日・金曜日には、給食時にスキムミルクが付きまます。
- * おやつは、保育園で手作りしているおやつです。
- * ちょうちょう組の献立は、月齢や進み具合により、変更する事があります。



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
16 火	黒ごまご飯 鮭の照り焼き ブロッコリー トマト 金平ごぼう スキムミルク	レーズン入り黄金マカロニ 牛乳	鮭・脱脂粉乳・きな粉・牛乳	精白米・黒ごま・マヨネーズ(鶏卵)・マカロニ	ごぼう・人参・ブロッコリー・レーズン・トマト
17 水	ハンバーガー フライドポテトとプチトマト 野菜スープ オレンジ	ホットケーキ 乳酸菌飲料	ハンバーガー(鶏卵)	ロールパン・じゃがいも・ホットケーキミックス・乳酸菌飲料	レタス・ケチャップ・ミニトマト・大根・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・オレンジ
18 木	おじゃこご飯 焼肉 野菜炒め わかめと卵のスープ	プリンアラモード	しらす干し・牛肉・わかめ・鶏卵(スープ)	精白米・プリン(鶏卵)・ホイップ(乳)	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ねぎ・みかん缶・パイナップル
19 金	カレーうどん シーチキンときゅうりのサラダ ウインナー スキムミルク	おはぎ	牛肉・油揚げ・シーチキン缶・ウインナー(鶏卵)・脱脂粉乳・きな粉	細うどん・米・マヨネーズ(鶏卵)	玉ねぎ・人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり
20 土	惣菜パン バナナ	ぼたぼた焼き りんごジュース		惣菜パン・ぼたぼた焼き・りんごジュース	バナナ
22 月	黒ごまご飯 煮魚 ごぼうの煮物 豚汁	バームクーヘン 牛乳	ぶり・豚肉・油揚げ・木綿豆腐・牛乳	精白米・黒ごま・じゃがいも・バームクーヘン(鶏卵)・こんにゃく	ごぼう・人参・大根・ねぎ
23 火	おじゃこご飯 ポークチャップ 千切りキャベツとトマト 野菜たっぷりスープ スキムミルク	おつまみチーズパイ りんごジュース	しらす干し・豚肉・脱脂粉乳・チーズパイ(乳)	精白米・マヨネーズ(鶏卵)・じゃがいも・りんごジュース	玉ねぎ・キャベツ・トマト・人参・大根・コーン・ケチャップ
24 水	ちゃんぽん コロケ チンゲン菜のお浸し ももゼリー	きなこトースト	豚肉・色板(鶏卵)・うずらたまご(鶏卵)・コロケ(鶏卵)・きな粉	中華麺・桃ゼリー・食パン・マーガリン(乳)	キャベツ・玉ねぎ・もやし・ピーマン・ねぎ・チンゲン菜・人参
25 木	牛丼 ほうれん草のカニカマ和え じゃがいもの味噌汁	アイスクリーム ばりんこ	牛肉・かにかま(鶏卵)	精白米・じゃがいも・アイスクリーム(鶏卵・乳)・ばりんこ	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草・人参
26 金	黒ごまご飯 カレイの野菜あんかけ キャベツと揚げの和え物 スキムミルク	ミニホットドッグ	カレイ・油揚げ・脱脂粉乳・ボールウインナー(鶏卵)	精白米・黒ごま・ロールパン	玉ねぎ・人参・キャベツ・ケチャップ
27 土	惣菜パン バナナ	ムーンライト りんごジュース		惣菜パン・ムーンライト・りんごジュース	バナナ
29 月	おじゃこご飯 チキン南蛮 キャベツとトマト 豆腐と野菜のスープ	マドレーヌ 牛乳	しらす干し・鶏肉・鶏卵(チキン南蛮・マドレーヌ)・木綿豆腐・牛乳	精白米・マヨネーズ(鶏卵)・さつまいも・ホットケーキミックス・マーガリン(乳)	キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・ねぎ
30 火	黒ごまご飯 八宝菜 いんげんのお浸し ミートボール スキムミルク	みかんヨーグルト	豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト(乳)・肉団子(鶏卵)	精白米・黒ごま	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・いんげん・みかん缶

- ※白いご飯の献立の日には、ご飯の上に、おじゃこか黒ゴマが付きまます。
- 仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
- ※変更があった場合は、今日の給食とともに報告します。
- ※朝10時のおやつは、ちょうちょう組・ひよこ組には、普通牛乳と市販のお菓子が付きまます。
- うさぎ組・りす組には、スキムミルクと市販のお菓子が付きまます。