

# 6月給食献立(乳児・幼児)

6月1日～6月16日

2020年 青い鳥学園  
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	朝のおやつ	栄養価	乳児	幼児	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					乳児・幼児		赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1月	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	587 22.4 23.3 1.1	658 24.9 25.3 1.2	ご飯 鶏のパン粉焼き キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	パセリ・ケチャップ キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ ブロッコリー・レモン果汁	米・パン粉 なたね油・上白糖 小麦粉 有塩バター
2火	牛乳 お野菜りんぐ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	437 18 12.4 1.1	455 18.4 10.8 1.3	ご飯 肉じゃが もやしの昆布和え 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	牛肉・豆腐 揚げ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ グリーンピース・もやし きゅうり・塩昆布 ねぎ	米・じゃが芋 なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ 寒天・オレンジジュース
3水	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	470 19.4 11.8 1.6	492 20 10.2 1.9	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉・厚揚げ 鶏がらだし 牛乳 豆乳	玉ねぎ・もやし 人参・ピーマン わかめ・きゅうり えのき	米・しょうゆ・なたね油 春雨・上白糖 小麦粉 ココア
4木	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	510 19.2 18 1.1	557 20.2 17.6 1.3	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 大学芋	鶏ミンチ かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 のり・ブロッコリー しめじ・ねぎ オレンジ	米・上白糖・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・さつま芋 植物油・黒ごま
5金	牛乳 お野菜ぼーる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	430 21.4 12.1 1.3	457 24.3 10.5 1.5	ご飯 白身魚の味噌煮 ほうれん草のごまサラダ すまし汁	牛乳 ふのラスク	ホキ 味噌 ベーコン 牛乳	しょうが・ほうれん草 コーン・大根 玉ねぎ みつば	米・上白糖 ごまだれ・しょうゆ おつゆ麩 有塩バター
6土	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	468 17.2 16 1.3	511 17.4 16.3 1.7	五目豆腐丼 インゲンの和え物 味噌汁	牛乳 味しらべ 野菜クラッカー	豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳	椎茸・人参 玉ねぎ ねぎ インゲン	米・片栗粉・上白糖 しょうゆ・なたね油 じゃが芋・味しらべ 野菜クラッカー
8月	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	576 18.6 19 1.3	638 19.2 18.9 1.7	ハヤシライス パンブキンサラダ パイン缶	牛乳 ちんすこう	牛肉 コンソメ ハム 牛乳	しめじ・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ グリーンピース・かぼちゃ パイン缶	米・なたね油 ハヤシルー・さつま芋 マヨドレ・小麦粉 片栗粉・上白糖
9火	牛乳 お野菜りんぐ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	555 23.6 21.9 1.4	616 26.3 23.2 1.7	ご飯 中華風ローストチキン 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉・ちりめんじゃこ 鶏がらだし 牛乳 豆腐	玉ねぎ・しょうが わかめ・海藻ミックス 人参・白菜 椎茸・ねぎ	米・みりん・しょうゆ ごま・ごま油・上白糖 小麦粉・植物油 粉糖
10水	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	435 19.8 11 1.1	459 22.3 9.8 1.6	ご飯 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 プリン	赤魚 味噌 牛乳	しょうが・小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ごま・おつゆ麩 プリンミックス
11木	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	490 16.7 13 2.4	497 15.9 10.6 3	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ	お茶 菜飯おにぎり	大豆・豚肉 コンソメ ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ トマト缶・ケチャップ キャベツ・パセリ 菜飯の素	ロールパン・じゃが芋 ウスターソース・上白糖 なたね油・和風ドレッシング 米
12金	牛乳 お野菜ぼーる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	555 19.2 19.9 1.3	603 20 20 1.7	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ひじきのマヨ和え 味噌汁	牛乳 パウンドケーキ	鶏肉・厚揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	大根・人参・椎茸 インゲン・ひじき・コーン きゅうり・ごぼう 玉ねぎ・干しぶどう	米・こんにやく・しょうゆ みりん・上白糖 マヨドレ・小麦粉 有塩バター
13土	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	460 18.9 15.9 1.4	509 19.8 16.6 1.7	豚丼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	牛乳 きな粉餅せんべい サラダせんべい	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・ブロッコリー 人参・パプリカ わかめ	米・上白糖・みりん しょうゆ・なたね油 きな粉餅せんべい サラダせんべい
15月	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	540 22.3 16.6 1.7	612 25.6 17.4 1.9	ご飯 さばの照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	牛乳 フライドポテト	さば 揚げ 味噌 牛乳	しょうが・かぼちゃ グリーンピース ねぎ パセリ	米・上白糖 しょうゆ・みりん そうめん・クリンクルポテト 植物油
16火	牛乳 お野菜りんぐ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	620 22.7 29.4 1.6	708 25.5 33 1.9	わかめ御飯 ごまチキン竜田 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツドック	鶏肉・ベーコン コンソメ 牛乳 ホイップ	わかめ御飯・しょうが 人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ 黄桃缶・バナナ	米・しょうゆ・上白糖 片栗粉・黒ごま 植物油・スパゲティ マヨドレ・ドックパン



# 6月給食献立(乳児・幼児)



6月17日～6月30日

2020年 青い鳥学園  
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	栄養価	乳児	幼児	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
						乳児・幼児			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
17	水	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	457 21.2 13.3 1.5	477 22.5 11.9 1.9	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根のじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	玉ねぎ・しょうが・キャベツ 切干大根・人参 水菜 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・和風ドレッシング さつまいも・ポップコーン	
18	木	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	473 19.7 12.4 0.9	523 20.5 10.6 1.1	ビビンバ風ごはん きゅうりとわかめの中華和え 春雨スープ りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	牛肉・鶏がらだし 牛乳 豆乳 きな粉	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ・きゅうり わかめ・トマト・豆苗 椎茸・にら・りんご	米・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・春雨 小麦粉	
19	金	牛乳 お野菜ぼーる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	561 16.8 15.3 1.3	604 17.1 14.2 1.6	ミートスパゲティ ポテトのオープン焼き コンソメスープ オレングゼリー	お茶 おかかおにぎり	牛ミンチ・ベーコン コンソメ 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ パセリ ブロッコリー	スパゲティ・なたね油 ウスターソース・じゃが芋 マヨドレ・しょうゆ オレングゼリー・米	
20	土	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	460 17.6 17 1.2	503 18 18 1.4	焼き鳥丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁	牛乳 星たべよ ルヴァン	鶏肉 揚げ 味噌 牛乳	白ねぎ・キャベツ・玉ねぎ チンゲン菜・しめじ 人参 もやし	米・しょうゆ・上白糖 なたね油・ごま 星たべよ ルヴァン	
22	月	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	574 23 22.7 1.2	655 26.8 25.2 1.5	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 バタークッキー	鮭・大豆 ウインナー コンソメ 牛乳	インゲン・人参 コーン 玉ねぎ パセリ	米・マヨドレ 和風ドレッシング・じゃが芋 小麦粉・上白糖 無塩バター	
23	火	牛乳 お野菜りんぐ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	450 19.2 13.3 1.2	475 20.2 11.7 1.6	ご飯 豚肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・大根 グリーンピース・かぼちゃ ねぎ・黄桃缶 パン缶	米・上白糖 みりん しょうゆ 杏仁豆腐	
24	水	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	568 19.1 18.2 1	613 20 18.2 1.3	ビーフカレー 小松菜のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ジャムマフィン	牛肉 ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 小松菜 コーン オレンジ	米・じゃが芋・なたね油 カロールー・カレー粉 マヨドレ・小麦粉 上白糖・いちごジャム	
25	木	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	398 18.3 15 0.7	426 19.7 14.6 0.8	えだまめ御飯 鶏肉のみそ焼き 白菜のお浸し かき玉汁	お茶 フルーチェ	鶏肉・味噌 揚げ 鶏卵 牛乳	枝豆・白菜 人参 玉ねぎ みつば	米・上白糖 みりん しょうゆ フルーチェ	
26	金	牛乳 お野菜ぼーる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	523 22.2 19.9 1.4	580 23.9 20.5 2	ご飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル 中華スープ	牛乳 アメリカンドック	豆腐・豚ミンチ 赤だし 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ・人参 にら・キャベツ チンゲン菜・ねぎ ケチャップ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・ごま しょうゆ・上白糖 アメリカンドック・植物油	
27	土	牛乳 ハイハイ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	465 12.7 15.2 2.4	527 12.3 16.4 2.9	きのこピラフ インゲンのサラダ コンソメスープ	牛乳 源氏パイ ラムネ	コンソメ ベーコン 牛乳	しめじ・エリンギ 玉ねぎ・人参 インゲン・コーン パセリ	米・なたね油 しょうゆ・和風ドレッシング 源氏パイ ラムネ	
29	月	牛乳 ベビーせんべい	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	448 22 14.4 1.4	486 24.4 13.8 1.6	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き ブロッコリーのかにかま和え 味噌汁	牛乳 りんご寒天	鶏肉 かにかま 味噌 牛乳	ブロッコリー・人参 大根 玉ねぎ わかめ	米・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・寒天 アップルジュース	
30	火	牛乳 お野菜りんぐ	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	429 13.2 8.2 2.2	500 13.8 5.6 2.9	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツカクテル缶	お茶 ゆかりおにぎり	揚げ かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ かぼちゃ・グリーンピース フルーツカクテル缶 しその香	うどん・上白糖 しょうゆ みりん 米	

★6月4日は虫歯予防デーです。

丈夫な歯を作り、生涯を健康に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

いろいろな食品をよくかんで食べるよう心がけましょう。

