



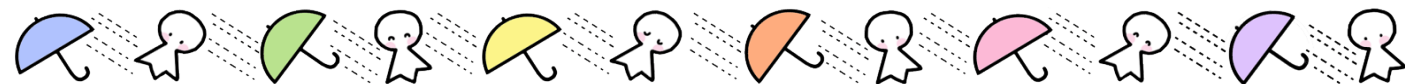
令和2年6月こんだて表



はや はや あさ
早ね・早おき・朝ごはん

| 日付 | 献立名 | はいぜんのしかた | あかのなかま | きのなかま | みどりのなかま | エネルギー たんぱく質 カルシウム |
|------|---|----------|--|---|--|---------------------------|
| | | | 血や筋肉・骨などの 体をつくるための | 熱や力のもとになる ための | 体の調子をととのえる ための | |
| 3 水 | 麦ごはん つくねたれ付き かつおあえ かき玉汁 牛乳 | | 花かつお つくね (たれつき) 液卵 ぎゅうにゅう | むぎ こめ でんぷん | こまつな たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もやし ぶなしめじ | 633kcal 23.7g 19.5g |
| | | | 豚もも肉 ハム ぎゅうにゅう | 小麦粉 でんぷん 三温糖 サラダあぶら マーガリン | だいこん たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー レタス | 624kcal 27.8g 18.3g |
| | | | 豚ひき肉 ミックスチーズ のむヨーグルト | ナン 三温糖 サラダあぶら ドレッシング (和風青しそ) カレールウ | キャベツ きゅうり たまねぎ 冷凍コーン にんじん りんごペースト しょうが しょうゆ | 531kcal 20.5g 14.2g |
| 8 月 | 近江うどん 親子うどん えび豆 ゆかりあえ 牛乳 | | だいず すしえびつくだに 花かまぼこ 鶏もも肉 液卵 ぎゅうにゅう | 近江うどん でんぷん 三温糖 | ゆかり たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しいたけ | 604kcal 30.8g 15.9g |
| | | | 焼き豆腐 鮭フレーク 牛もも肉 ぎゅうにゅう | むぎ こめ でんぷん 三温糖 サラダあぶら みかんゼリー | 糸こんにゃく キャベツ ささがきごぼう こまつな たまねぎ 冷凍コーン にんじん はくさい | 665kcal 23.4g 20.8g |
| | | | あぶらあげ カットわかめ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ | むぎ こめ でんぷん 三温糖 マーマレード サラダあぶら | むきえだまめ かぼちゃ 切干大根 たまねぎ にんじん しいたけ | 594kcal 27.7g 15.7g |
| 11 木 | 味付け食パン 鮭のバター焼き れんこんサラダ コンソメスープ 牛乳 | | 鮭切り身 ベーコン ぎゅうにゅう 粉チーズ | 小麦粉 上白糖 バター マヨネーズ | キャベツ 冷凍コーン にんじん ほうれんそう もやし れんこん ぶなしめじ | 724kcal 29.5g 31.3g |
| | | | きな粉 ひじき 豚もも肉 ミニウインナー ぎゅうにゅう | コッペパン じゃがいも サラダあぶら 大豆あぶら ドレッシング (ごま) | きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー みつば | 958kcal 36.0g 31.7g |
| | | | 納豆 さやいんげんの 炒め煮 | むぎ こめ 里芋 三温糖 サラダあぶら | こんにゃく さやいんげん ささがきごぼう だいこん にんじん はねぎ | 581kcal 25.8g 16.3g |
| 16 火 | ピラフ スパニッシュオムレツ ミートボールスープ 牛乳 | | 鮭フレーク ミートボール スパニッシュオム レツ ぎゅうにゅう | むぎ こめ サラダあぶら | たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミックスベジタブル | 534kcal 20.2g 18.7g |

| 日付 | 献立名 | はいぜんのしかた | あかのなかま | きのなかま | みどりのなかま | エネルギー たんぱく質 カルシウム | | |
|------|---|----------|--|--|---|--|---|---------------------------|
| | | | 血や筋肉・骨などの 体をつくるための | 熱や力のもとになる ための | 体の調子をととのえる ための | | | |
| 17 水 | 麦ごはん 高野豆腐煮 酢の物(ハム) 味付けのり 牛乳 | | 味付けのり 高野豆腐煮 酢の物 | 高野豆腐 味付けのり ハム 鶏もも肉 ぎゅうにゅう | むぎ こめ じゃがいも 三温糖 サラダあぶら | さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん | 575kcal 25.3g 13.7g | |
| | | | いちごジャム ウインナーポテト焼き ほうれん草のスープ 牛乳 | いちごジャム ウインナーの ポテト焼き ほうれん草のスープ | ミニウインナー ぎゅうにゅう 粉チーズ | 小麦粉 ルシッパドポテト いちごジャム | だいこん にんじん パセリ ほうれんそう | 642kcal 22.3g 20.6g |
| | | | 黒糖コッペパン 鯖のバジル焼き かぼちゃサラダ オニオンスープ 梅ゼリー 牛乳 | 梅ゼリー 鯖のバジル焼き かぼちゃサラダ オニオンスープ | 鯖切り身 ベーコン ぎゅうにゅう | 小麦粉 サラダあぶら 梅ゼリー マヨネーズ | かぼちゃ きゅうり たまねぎ 冷凍コーン にんじん パセリ | 807kcal 31.1g 32.5g |
| 22 月 | 麦ごはん ポークカレー 福神漬け 野菜サラダ (和風合わせ) ジョア | | ジョア ポークカレー 福神漬け 野菜 サラダ | 豚もも肉 ジョア | むぎ こめ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング (和風合わせ) カレールウ | キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん | 641kcal 19.0g 15.1g | |
| | | | 五目釜めし 炒り豆腐 ごまあえ りんご 牛乳 | りんご 炒り豆腐 ごまあえ | 木綿とうふ 鶏もも肉 液卵 ぎゅうにゅう | ごめ 三温糖 ごま(すりごま) サラダあぶら | つきこんにゃく むきえだまめ こまつな にんじん はねぎ はくさい りんご しいたけ | 618kcal 29.6g 20.1g |
| | | | 麦ごはん こあゆのカレー揚げ きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 牛乳 | こあゆのカレー揚げ きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 | あぶらあげ カットわかめ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ | むぎ こめ 里芋 でんぷん 三温糖 サラダあぶら 大豆あぶら | つきこんにゃく ささがきごぼう たまねぎ にんじん ピーマン | 585kcal 23.0g 16.1g |
| 25 木 | コッペパン 鶏肉の照り焼き キャベツソテー 野菜スープ 牛乳 | | 鶏肉の照り焼き キャベツソテー 野菜スープ | ベーコン 鶏もも肉 ぎゅうにゅう | 小麦粉 三温糖 サラダあぶら | キャベツ だいこん 冷凍コーン にんじん ほうれんそう | 571kcal 27.4g 18.8g | |
| | | | パンフキン 食パン マカロニ サラダ ポークビーンズ | パンフキン 食パン | だいず 豚もも肉 ぎゅうにゅう | 小麦粉 マカロニ じゃがいも 三温糖 サラダあぶら マヨネーズ | きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー | 717kcal 24.8g 24.1g |
| | | | 麦ごはん 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 牛乳 | 麦ごはん 鶏肉のレモン風味 ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 | 豆腐 ひじき カットわかめ 焼きちくわ 鶏もも肉 ぎゅうにゅう みそ | むぎ こめ でんぷん 三温糖 サラダあぶら 大豆あぶら | つきこんにゃく むきえだまめ だいこん にんじん レモン汁 しいたけ | 636kcal 26.7g 18.8g |
| 30 火 | チャーハン 拌三絲 中華スープ 牛乳 | | チャーハン 拌三絲 中華スープ | 豚もも肉 ハム ぎゅうにゅう | むぎ こめ ビーフン 三温糖 ごま(すりごま) ごまあぶら サラダあぶら | キャベツ きゅうり たまねぎ 冷凍コーン にんじん はねぎ はくさい | 485kcal 20.2g 13.7g | |



※行事・材料の都合により、献立を変更する場合があります。