



6月後期食こんだて (かみかみ期)



日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 ハ 1 15 29 ㇿ	ウエハース	①5倍粥 ②鶏のキャベツ煮 ③ナムル風 ④スープ ⑤グレープフルーツ	⑥きな粉ミルクトースト	①精白米 ②鶏ささみ挽肉、キャベツ、玉ねぎ、醤油 ③にんじん、胡瓜、醤油 ④玉ねぎ、わかめ、醤油 ⑥食パン、粉ミルク、きな粉	月 ハ 8 22 ㇿ	ウエハース	①5倍粥 ②かれのいのちゃんちゃん煮 ③煮浸し ④すまし汁 ⑤グレープフルーツ	⑥きな粉ミルクトースト	①精白米 ②かれい、キャベツ、玉ねぎ、味噌 ③小松菜、にんじん、醤油 ④大根、麩、醤油 ⑥食パン、きな粉、粉ミルク
火 ハ 2 16 30 ㇿ	ハイハイ	①スティックパン ②かれのいのケチャップ煮 ③ソテー風 ④スープ ⑤オレンジ	⑥キャベツ粥	①食パン ②かれい、玉ねぎ、ケチャップ ③にんじん、キャベツ、醤油 ④しめじ、玉ねぎ、醤油 ⑥精白米、キャベツ、玉ねぎ、醤油	火 ハ 9 23 ㇿ	ハイハイ	①スティックパン ②鶏とじゃが芋の煮物 ③コールスローサラダ風 ④スープ ⑤バナナ	⑥根菜粥	①食パン ②鶏ささみ挽肉、玉葱、醤油 ③キャベツ、にんじん、醤油 ④玉ねぎ、しめじ、醤油 ⑥精白米、にんじん、じゃが芋、醤油
水 ハ 3 17 ㇿ	南瓜ボーロ	①5倍粥 ②豆腐ハンバーグ ③かぼちゃサラダ ④味噌汁 ⑤夏みかん	⑥バナナヨーグルト	①精白米 ②絹豆腐、鶏ささみ挽肉、醤油、砂糖、片栗粉 ③きゅうり、かぼちゃ、醤油 ④大根、わかめ、味噌 ⑥ヨーグルト、バナナ	水 ハ 10 24 ㇿ	南瓜ボーロ	①5倍粥 ②鶏のトマト煮 ③大根ときゅうりの煮物 ④スープ ⑤オレンジ	⑥ミルクトースト	①精白米 ②鶏ささみ挽肉、トマト、玉ねぎ、醤油 ③大根、胡瓜、醤油 ④かぶ、にんじん、醤油 ⑥ミルクトースト
木 ハ 4 18 ㇿ	ベビー スティック	①根菜うどん ②鶏の柔らか煮 ③きゅうりの煮物 ④バナナ	⑤青菜粥	①うどん、人参、玉ねぎ、醤油 ②鶏ささ身挽肉、ほうれん草、にんじん、醤油 ③きゅうり、キャベツ、醤油 ⑤精白米、ほうれん草、玉ねぎ、醤油	木 ハ 11 25 ㇿ	ベビー スティック	①根菜うどん ②豆腐とツナの煮物 ③きゅうりサラダ ④バナナ	⑤おかか粥	①うどん、キャベツ、玉ねぎ、醤油 ②絹豆腐、ツナ水煮、玉ねぎ、醤油 ③きゅうり、にんじん、醤油 ⑤精白米、にんじん、かつお節
金 ハ 5 19 ㇿ	ウエハース	①5倍粥 ②鶏とさつま芋の煮物 ③白菜のおかか和え ④味噌汁 ⑤オレンジ	⑥ミルクトースト	①精白米 ②鶏ささみ挽肉、さつま芋、玉ねぎ、醤油 ③白菜、にんじん、かつお節、醤油 ④玉ねぎ、大根、味噌 ⑥食パン、粉ミルク	金 ハ 12 26 ㇿ	ウエハース	①5倍粥 ②鶏のふわふわ煮 ③根菜サラダ ④スープ ⑤夏みかん	⑥じゃが芋のおやき	①精白米 ②鶏ささみ挽肉、麩、玉ねぎ、醤油 ③じゃが芋、にんじん、醤油 ④玉ねぎ、わかめ、醤油 ⑥じゃが芋
土 ハ 6 20 ㇿ	ハイハイ	①煮込みうどん ②豆腐の青のり煮 ③ブロッコリーサラダ ④バナナ	⑤ベビーフード	①うどん、玉ねぎ、キャベツ、醤油 ②絹豆腐、青のり、醤油 ③人参、ブロッコリー、醤油 ⑤ベビーフード	土 ハ 13 27 ㇿ	ハイハイ	①5倍粥 ②豆腐の野菜煮 ③きゅうりの和え物 ④スープ ⑤バナナ	⑥ベビーフード	①精白米 ②絹豆腐、玉葱、にんじん、醤油 ③きゅうり、にんじん、醤油 ④玉ねぎ、わかめ、醤油 ⑥ベビーフード

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

2020年 6月 中期食献立表(もぐもぐ期)

日	曜日	10:30頃	14:30頃
1 15 29	月	7倍粥 キャベツの煮物(鶏ささみ挽肉、キャベツ、たまねぎ) ナムル風(きゅうり、にんじん)	きな粉ミルクパン粥 グレープフルーツ
2 16 30	火	パン粥 かれい煮(かれい、たまねぎ) ソテー風(人参、キャベツ)	キャベツ粥(玉ねぎ、キャベツ) オレンジ
3 17	水	7倍粥 豆腐ハンバーグ(絹豆腐、鶏ひき) かぼちゃサラダ(かぼちゃ、きゅうり)	ミルクパン粥 夏みかん
4 18	木	根菜うどん(うどん、玉ねぎ、にんじん) 鶏の柔らか煮(鶏ささみ挽肉、ほうれん草、にんじん) きゅうりの煮物(きゅうり、キャベツ)	青菜粥(ほうれん草、玉ねぎ) バナナ
5 19	金	7倍粥 鶏とさつま芋の煮物(鶏ささみ挽肉、さつま芋、玉ねぎ) 白菜のおかか和え(白菜、にんじん、かつお節)	ミルクパン粥 オレンジ
6 20	土	煮込みうどん(うどん、たまねぎ、キャベツ) 豆腐の青のり煮(絹豆腐、青のり) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん)	ベビーフード
8 22	月	7倍粥 かれいのちゃんちゃん煮(かれい、キャベツ、玉ねぎ) 煮浸し(小松菜、人参)	きな粉ミルクパン粥 グレープフルーツ
9 23	火	パン粥 鶏とじゃが芋の煮物(鶏ささみ挽肉、じゃが芋、玉ねぎ) コールスローサラダ風(キャベツ、にんじん)	根菜粥(じゃが芋、にんじん) バナナ
10 24	水	7倍粥 鶏のトマト煮(鶏ささみ挽肉、トマト、たまねぎ) 大根ときゅうりの煮物(大根、きゅうり)	ミルクパン粥 オレンジ
11 25	木	野菜うどん(うどん、キャベツ、玉ねぎ) 豆腐とツナの煮物(絹豆腐、ツナ水煮、玉ねぎ) きゅうりサラダ(きゅうり、にんじん)	おかか粥(にんじん、かつお節) バナナ
12 26	金	7倍粥 鶏のふわふわ煮(鶏ささみ挽肉、麩、玉ねぎ) 根菜サラダ(じゃが芋、にんじん)	じゃが芋のおやき 夏みかん
13 27	土	7倍粥 豆腐の野菜煮(絹豆腐、玉ねぎ、にんじん) きゅうりの和え物(きゅうり、にんじん)	ベビーフード

備考欄

だしはかつおと昆布を使用します
目安：白米粥80g おかず90g

6月完了食こんだてひょう (ぱくぱく期)

2020年度 浮間東保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材
月 ハ 1 15 29	牛乳	①軟飯 ②ホイコーロー ③もやしのナムル ④にら玉スープ ⑤グレープフルーツ	⑥蒸しパン	⑧わかめおにぎり	①精白米 ②豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、酒、味噌、醤油、片栗粉、サラダ油 ③もやし、きゅうり、ごま、醤油、砂糖、ごま油 ④にら、玉ねぎ、鶏がらだし、塩 ⑤蒸しパンミックス、牛乳 ⑥精白米、わかめ、塩	月 ハ 8 22	牛乳	①軟飯 ②鮭のちゃんちゃん焼き ③のり和え ④すまし汁(大根、玉ねぎ、麩) ⑤グレープフルーツ	⑥キャロットケーキ	⑧菜めしおにぎり	①精白米 ②鮭、塩、酒、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、えのき、味噌、砂糖 ③小松菜、にんじん、もやし、醤油、焼きのり ④大根、玉ねぎ、麩、塩、醤油 ⑤ホットケーキミックス、にんじん、バター、牛乳、砂糖 ⑥精白米、小松菜、塩
火 ハ 2 16 30	りんごとぶどうジュース	①ロールパン ②かれのいのみよトマ焼き ③きのこのソテー ④スープ(にんじん、キャベツ、コーン) ⑤オレンジ	⑥軟飯そぼろおにぎり ⑦麦茶	⑧メープルマフィン	①ロールパン ②かれのい、玉ねぎ、塩、マヨネーズ、ケチャップ ③しめじ、エリンギ、チンゲン菜、ベーコン、しょうゆ、塩、サラダ油 ④にんじん、キャベツ、コーン、コンソメ、塩 ⑤精白米、豚肉、砂糖、醤油、塩、サラダ油 ⑥メープルマフィン	火 ハ 9 23	りんごとぶどうのジュース	①ロールパン ②照り焼きチキン ③コールスローサラダ ④スープ(じゃが芋、玉ねぎ、しめじ) ⑤バナナ	⑥軟飯ひじきごはん ⑦麦茶	⑧スイートポテト	①ロールパン ②鶏肉、塩、酒、サラダ油、中濃ソース、砂糖、片栗粉 ③キャベツ、にんじん、コーン、酢、塩、砂糖、サラダ油 ④じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、塩、コンソメ ⑤精白米、にんじん、ひじき、油揚げ、醤油、塩、砂糖、サラダ油 ⑥スイートポテト
水 ハ 3 17	ヤクルト	①軟飯 ②鶏のゆかり焼き ③かぼちゃサラダ ④みそ汁(大根、わかめ、油揚げ) ⑤夏みかん	⑥バナナヨーグルト ⑦麦茶	⑨ツナマヨおにぎり	①精白米 ②鶏肉、しょうが、酒、ゆかり、醤油、片栗粉、サラダ油 ③かぼちゃ、にんじん、きゅうり、塩、マヨネーズ ④大根、わかめ、油揚げ、味噌 ⑤ヨーグルト、バナナ、砂糖 ⑥精白米、ツナ、マヨネーズ	水 ハ 10 24	ヤクルト	①軟飯ハヤシライス ②切干大根のサラダ ③スープ(かぶ、かぶ菜、コーン) ④オレンジ	⑤じゃこトースト	⑦肉まん	①精白米、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、豚肉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシライス ②切干大根、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢 ③かぶ、かぶ菜、コーン、コンソメ、塩 ④食パン、しらす干し、玉ねぎ、マヨネーズ、チーズ、パセリ ⑤肉まん
木 ハ 4 18	牛乳	①野菜うどん ②ささみサラダ ③厚揚げの炒め煮 ④バナナ	⑤軟飯ケチャップライス ⑥麦茶	⑦みかんタルト	①うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、塩、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 ②鶏ささみ、わかめ、きゅうり、キャベツ、醤油、酢、砂糖、ごま油、ごま ③生揚げ、たけのこ、チンゲン菜、たまねぎ、しょうが、にんにく、醤油、塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉 ④精白米、にんじん、ピーマン、ハム、塩、ケチャップ、サラダ油 ⑤みかんタルト	木 ハ 11 25	牛乳	①みそラーメン ②肉野菜炒め ③わかめサラダ ④バナナ	⑤軟飯チーズおなかおにぎり ⑥麦茶	⑦カップケーキ	①中華麺、コーン、干しいたけ、キャベツ、長ねぎ、もやし、鶏がらだし、塩、醤油、酒、みりん、味噌 ②豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、醤油、塩、サラダ油 ③わかめ、きゅうり、にんじん、ツナ、醤油、ごま油、酢、砂糖、塩 ④精白米、かつお節、醤油、チーズ、焼きのり ⑤ホットケーキミックス、牛乳
金 ハ 5 19	ジョア	①軟飯 ②豚肉のしょうが炒め ③白菜のおかか和え ④みそ汁(たまねぎ、さつま芋、えのき) ⑤オレンジ	⑥ミルクトースト	⑧ミニメロンパン	①精白米 ②豚肉、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、醤油、酒、みりん、サラダ油 ③白菜、にんじん、大根、かつお節、醤油 ④玉ねぎ、さつま芋、えのき、味噌 ⑤食パン、砂糖、牛乳 ⑥ミニメロンパン	金 ハ 12 26	ジョア	①軟飯スタミナ丼 ②じゃが芋のごまマヨサラダ ③豆腐スープ ④夏みかん	⑤じゃが芋おやき	⑦南瓜マフィン	①精白米、豚肉、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、酢、みりん、塩、ごま油 ②じゃが芋、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、醤油、ごま ③木綿豆腐、玉ねぎ、もやし、鶏がらだし、塩 ④じゃが芋 ⑤南瓜マフィン
土 ハ 6 20	りんごジュース	①焼きそば ②ブロッコリーサラダ ③スープ(玉ねぎ、エリンギ) ④バナナ	⑤軟飯昆布おにぎり ⑥麦茶		①蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、中濃ソース、塩 ②ブロッコリー、にんじん、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油 ③玉ねぎ、エリンギ、鶏がらだし、塩 ④精白米、塩昆布、焼きのり、ごま油	土 ハ 13 27	りんごジュース	①軟飯チャーハン ②中華風きゅうり ③スープ(わかめ、コーン) ④バナナ	⑤ピーチサンド ⑥麦茶		①精白米、ハム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、塩、醤油、サラダ油 ②きゅうり、醤油、砂糖、塩、酢、ごま油、ごま ③わかめ、コーン、鶏がらだし、塩 ④食パン、黄桃缶

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ◆エネルギー528kcal、たんぱく質19.3g、脂質16.5g、食塩相当量1.5g

6月こんだてひょう

2020年度 浮間東保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	主な食材
月 15 29	牛乳	①ごはん ②ホイコーロー ③もやしのナムル ④にら玉スープ ⑤グレープフルーツ	⑥カルピス蒸しパン ⑦牛乳	⑧わかめおにぎり	①精白米 ②豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、酒、味噌、醤油、片栗粉、サラダ油 ③もやし、きゅうり、ごま、醤油、砂糖、ごま油 ④にら、玉ねぎ、鶏がらだし、塩 ⑤蒸しパンミックス、牛乳、カルピス ⑥精白米、わかめ、塩	月 18 22	牛乳	①ごはん ②鮭のちゃんちゃん焼き ③のり和え ④すまし汁(大根、玉ねぎ、麩) ⑤グレープフルーツ	⑥キャロットケーキ ⑦牛乳	⑧菜めしおにぎり	①精白米 ②鮭、塩、酒、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、えのき、味噌、砂糖 ③小松菜、にんじん、もやし、醤油、焼きのり ④大根、玉ねぎ、麩、塩、醤油 ⑤ホットケーキミックス、にんじん、バター、牛乳、砂糖 ⑥精白米、小松菜、塩
火 21 30	りんごどぶどうジュース	①ロールパン ②かれいのマヨトマ焼き ③きのこのソテー ④スープ(にんじん、キャベツ、コーン) ⑤メロン	⑥そぼろおにぎり ⑦麦茶	⑧メープルマフィン	①ロールパン ②かれい、玉ねぎ、塩、マヨネーズ、ケチャップ ③しめじ、エリンギ、チンゲン菜、ベーコン、しょうゆ、塩、サラダ油 ④にんじん、キャベツ、コーン、コンソメ、塩 ⑤精白米、豚肉、砂糖、醤油、塩、サラダ油 ⑥メープルマフィン	火 9 23	りんごどぶどうのジュース	①ロールパン ②チキンカツ ③コールスローサラダ ④スープ(じゃが芋、玉ねぎ、しめじ) ⑤バナナ	⑥ひじきごはん ⑦麦茶	⑧スイートポテト	①ロールパン ②鶏肉、塩、酒、薄力粉、パン粉、サラダ油、中濃ソース、砂糖、片栗粉 ③キャベツ、にんじん、コーン、酢、塩、砂糖、サラダ油 ④じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、塩、コンソメ ⑤精白米、にんじん、ひじき、油揚げ、醤油、塩、砂糖、サラダ油 ⑥スイートポテト
水 31 17	ヤクルト	①ごはん ②鶏のゆかりから揚げ ③かぼちゃサラダ ④みそ汁(大根、わかめ、油揚げ) ⑤夏みかん	⑥フルーツヨーグルト ⑦クラッカー ⑧麦茶	⑨ツナマヨおにぎり	①精白米 ②鶏肉、しょうが、酒、ゆかり、醤油、片栗粉、サラダ油 ③かぼちゃ、にんじん、きゅうり、塩、マヨネーズ ④大根、わかめ、油揚げ、味噌 ⑤ヨーグルト、黄桃缶、みかん缶、バナナ、砂糖 ⑥精白米、ツナ、マヨネーズ	水 10 24	ヤクルト	①ハヤシライス ②切干大根のサラダ ③スープ(かぶ、かぶ菜、コーン) ④オレンジ	⑤じゃこトースト ⑥牛乳	⑦肉まん	①精白米、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、豚肉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ ②切干大根、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢 ③かぶ、かぶ菜、コーン、コンソメ、塩 ④食パン、しらす干し、玉ねぎ、マヨネーズ、チーズ、パセリ ⑤肉まん
木 41 18	牛乳	①カレーうどん ②ささみサラダ ③厚揚げの炒め煮 ④バナナ	⑤ケチャップライス ⑥麦茶	⑦ピーチゼリー	①うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、カレー粉、塩、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉 ②鶏ささみ、わかめ、きゅうり、キャベツ、醤油、酢、砂糖、ごま油、ごま ③生揚げ、たけのこ、チンゲン菜、たまねぎ、しょうが、にんにく、醤油、塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉 ④精白米、にんじん、ピーマン、ハム、塩、ケチャップ、サラダ油 ⑤ピーチゼリーの素	木 11 25	牛乳	①みそラーメン ②肉野菜炒め ③わかめサラダ ④メロン	⑤チーズおかかおにぎり ⑥麦茶	⑦ジャムカップケーキ	①中華麺、コーン、干しいたけ、キャベツ、長ねぎ、もやし、鶏がらだし、塩、醤油、酒、みりん、味噌 ②豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、醤油、塩、サラダ油 ③わかめ、きゅうり、にんじん、ツナ、醤油、ごま油、酢、砂糖、塩 ④精白米、かつお節、醤油、チーズ、焼きのり ⑤ホットケーキミックス、ジャム、ケーキ
金 51 19	ジョア	①ごはん ②豚肉のしょうが炒め ③白菜のおかか和え ④みそ汁(たまねぎ、さつまいも、えのき) ⑤オレンジ	⑥メープルミルクトースト ⑦牛乳	⑧ミニメロンパン	①精白米 ②豚肉、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、醤油、酒、みりん、サラダ油 ③白菜、にんじん、大根、かつお節、醤油 ④玉ねぎ、さつまいも、えのき、味噌 ⑤食パン、メープルシロップ、牛乳 ⑥ミニメロンパン	金 12 26	ジョア	①スタミナ丼 ②じゃが芋のごまマヨサラダ ③豆腐スープ ④夏みかん	⑤あじさいゼリー ⑥ジョア	⑦南瓜マフィン	①精白米、豚肉、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、酢、みりん、塩、ごま油 ②じゃが芋、にんじん、コーン、マヨネーズ、塩、醤油、ごま ③木綿豆腐、玉ねぎ、もやし、鶏がらだし、塩 ④ジュース、寒天、砂糖 ⑤南瓜マフィン
土 620	りんごジュース	①焼きそば ②ブロッコリーサラダ ③スープ(玉ねぎ、エリンギ) ④バナナ	⑤昆布おにぎり ⑥麦茶		①蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、中濃ソース、塩 ②ブロッコリー、にんじん、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油 ③玉ねぎ、エリンギ、鶏がらだし、塩 ④精白米、塩昆布、焼きのり、ごま油	土 13 27	りんごジュース	①チャーハン ②中華風きゅうり ③スープ(わかめ、コーン) ④バナナ	⑤ピーチパイ ⑥麦茶		①精白米、ハム、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、塩、醤油、サラダ油 ②きゅうり、醤油、砂糖、塩、酢、ごま油、ごま ③わかめ、コーン、鶏がらだし、塩 ④パイ皮、黄桃缶

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ◆エネルギー528kcal、たんぱく質19.3g、脂質16.5g、食塩相当量1.5g