



こんだてひょう



令和2年6月30日発行 むさしの森保育園

日付	13・27	14・28	1・29	2・16	3・17	4・18	7
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(火)
おひるごはんこんだて							七夕集会
主食	ごはん	なっとうごはん	ろーるぱん	ごはん	ごはん	にんにく ちゃーはん	たなばたかれー
主菜	さばのみそに	あつあげの あまずあんかけ	たんどりーちきん	いわしの たつたあげ ぎりぼしだいこん のもの	ぼーくびーんず		
副菜	かぼちゃに	とまと	つなさらだ		ぐりーんさらだ	こふきいも	かぼちゃのさらだ
その他	きゅうりのすのもの	みそしる	みねすとろーね	とまと	みそしる	やさいすーぷ	ごーんとわかめの すーぷ
その他	すましじる	めろん	ちーず	みそしる	ちーず	ばなな	すいか

ごごのおやつこんだて							
	ふるーちえ おれんじ むぎちゃ	まかろにの ちーずやき ぎゅうにゅう	わかめおにぎり てっこつすなっく むぎちゃ	きなこすていっく らすく じょあ	おれんじゼリー ぎゅうにゅう	じゃむさんど ぎゅうにゅう	くっきー ぎゅうにゅう

材料							
血や肉 になる	さば 味噌 しらす干し 豆腐 【牛乳】	納豆 生揚げ 豚肉 味噌 【粉チーズ 牛乳】	鶏肉 ツナ缶 ベーコン チーズ【いわし 豚レ バー】	いわし 油揚げ 味噌 【きな粉 ジョア】	大豆 豚肉 豆腐 味噌 チーズ 【ゼラチン 牛乳】	豚ひき肉 【牛乳】	豚ひき肉 ハム 【卵 牛乳】
熱や力 になる	米 三温糖 白ごま 【フルーチェ】	米 油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 【マカロニ 油 パン 粉】	ロールパン ケチャップ マヨドレ 油 じゃが芋 【米 三温糖 白ごま 油】	米 片栗粉 油 三温糖 【食パン 油 三温糖】	米 じゃが芋 油 三温 糖 ケチャップ 【三温糖】	米 ごま油 じゃが芋 バナナ【食パン いちご ジャム】	米 油 カレールウ 中濃ソース ケチャップ マヨドレ【小麦粉 バター 砂糖】
調子を 整える	生姜 南瓜 きゅうり わか め 人参 えのき茸 ねぎ 【オレンジ】	玉ねぎ 人参 筍 干し 椎茸 葱 ピーマン トマト わかめ メロン 【トマトピューレ】	にんにく レモン汁 キャベ ツ きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト缶 【わかめ 生姜】	生姜 切干大根 人参 干し 椎茸 トマト なす 玉ねぎ えのき茸	玉ねぎ トマト にんにく 人参 レタス きゅうり コーン 缶 レモン汁 ねぎ わかめ 【オレンジジュース みかん缶】	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 青のり キャベツ もやし 玉ねぎ えのき茸	玉ねぎ なす ピーマン オクラ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン缶 わかめ ねぎ スイカ

日付	6・20	21	8・22	9・30	10・31	11・25	15
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(水)

おひるごはんこんだて							誕生日会
主食	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	なつやさい まーぼーどん	ひやし ごもくうどん	ゆかりごはん
主菜	あじふらい		ぶたにくの しょうがやき きゃべつの ごまあえ	ぎげの みそづけやき だいずとひじきの もの	もやしの ちゅうかさらだ	なすとなまあげの みそいため	とうふなげっと
副菜	こまつなののりあえ	あげだし豆腐		すていっく きゅうり	はるさめすーぷ	よーぐると	きゃべつのさらだ
その他	とまと	ぼてとの ちーずやき	みそしる	すましじる	きょほう		みそしる
その他	みそしる	じょあ	おれんじ				ちーず

ごごのおやつこんだて							
	ゆでとうもろこし ちーず ぎゅうにゅう	みそやきおにぎり むぎちゃ	みそぼてと ぎゅうにゅう	ふるーつぽんち ぎゅうにゅう	ちぢみ えだまめ ぎゅうにゅう	きなこおにぎり むぎちゃ	ぷりんあらもーど むぎちゃ

材料							
血や肉 になる	あじ 豆腐 味噌 【チーズ 牛乳】	ハム 豆腐 とろける チーズ ジョア 【味噌】	豚肉 味噌 【味噌 牛乳】	鮭 味噌 大豆 さつま 揚げ 豆腐 【牛乳】	豆腐 豚ひき肉 味噌 【豚ひき肉 しらす干し 牛乳】	豚肉 生揚げ 味噌 ヨーグルト 【きな粉】	豆腐 鶏ひき肉 味噌 チーズ 【卵 牛乳】
熱や力 になる	米 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース	干しそうめん 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 【米 三温糖 すりご ま】	米 油 すりごま 三温 糖【じゃが芋 米粉 油 三温糖】	米 油 三温糖 【三温糖 バナナ】	米 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 白ごま 【小麦粉 片栗粉 ごま油 三温糖】	干しうどん ごま油 三温糖 【米 白ごま 三温糖】	米 パン粉 片栗粉 油 ケチャップ 中濃ソース 三温糖【三温糖】
調子を 整える	小松菜 もやし 焼きの り トマト なめこ ねぎ【とうもろこし】	きゅうり 人参 トマト	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし わかめ オレンジ	生姜 ひじき 人参 えのきたけ ねぎ きゅ うり【寒天 桃缶 みかん缶】	玉ねぎ なす トマト ピーマン 生姜 にんにく もやし きゅうり 人参 コーン缶 わかめ 巨峰【にら 枝豆】	きゅうり わかめ なす 玉ねぎ 人参	ゆかり 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 ねぎ なめ こ【みかん缶 幼児のみー ホイップ さくらんぼ缶】

※献立は都合により変更になる場合があります。
 ※乳児午前のおやつはせんべいとなります。
 ※延長保育の補食はせんべいとなります。
 ※材料の【 】は午後のおやつのものであります。

今月の栄養量 (お昼ご飯、 午後のおやつ平日平均)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
乳児	486Kcal	18.6 g	14.5 g	273m g	
幼児	556Kcal	21.9 g	18 g	312m g	