



# 令和4年 6月 予定献立

| 日  | 曜日 | 主食 | 主菜・副菜・汁物          | 主な食材  | おやつ   | 主な食材  | 夕食   |                    |
|----|----|----|-------------------|---|---|---|--|--------------------|
| 1  | 水  | 29 | ごはん(米)            | 1・29日<br>鶏のマーマレード焼き<br>15日<br>鶏の葱みそ焼き<br>キャベツのおかか和え<br>さつま芋のレモン煮<br>えのきの汁 | 鶏肉 マーマレードジャム 醤油 酒<br>鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 素精糖<br>キャベツ 人参 きゅうり かつお節 醤油 かつおだし<br>さつま芋 レモン 塩 素精糖<br>玉ねぎ えのき なら 塩 醤油 かつお昆布だし                         | 1・29日<br>あじさいゼリー<br>おせんべい<br>牛乳<br>15日<br>フルーツサンド<br>牛乳 | 1・29日<br>カルピス 寒天<br>素精糖 抹茶<br>ぶどうジュース<br>おせんべい<br>15日<br>ロールパン<br>みかん缶<br>豆乳ホイップ | 混ぜご飯<br>煮物<br>汁物   |
| 2  | 木  | 30 | ごはん(米)            | 2・16日★すずき香味焼き<br>30日鮎の塩焼き<br>筑前煮<br>わかめのサラダ<br>しめじともやしのすまし汁               | すずき しそ にんにく パセリ ごま油 醤油 塩 レモン 酒<br>鮎 塩 (1~4歳は、鯖 塩)<br>鶏肉 ごぼう こんにゃく 人参 れんこん 醤油 素精糖 酒<br>わかめ きゅうり キャベツ コーン 酢 塩 素精糖 菜種油<br>しめじ もやし 葱 塩 醤油 かつお昆布だし | 2・30日<br>スコーン<br>16日<br>レーズン<br>スコーン                    | 薄力粉 BP<br>素精糖 牛乳<br>バター<br>16日レーズン   | 炒飯<br>サラダ<br>汁物    |
| 3  | 金  | 17 | ごはん(米)            | ★二色丼<br>南瓜の煮物<br>カブと胡瓜のサラダ<br>大根と油揚げのみそ汁                                  | 鶏肉挽肉 ほうれん草 醤油 素精糖 酒 生姜 片栗粉 菜種油 塩<br>南瓜 素精糖 醤油<br>カブ カブ菜 胡瓜 ツナ 醤油 素精糖 酢 レモン 塩 油<br>大根 油揚げ 葱 味噌 にぼしだし   | ★稲荷ずし<br>果物 牛乳  | 米 昆布だし<br>酢 塩 醤油<br>素精糖 油揚げ  | ご飯<br>焼きもの<br>汁物   |
| 4  | 土  | 18 | 中華麺               | 焼きそば<br>胡瓜とささみの中華サラダ<br>わかめとの豆腐のすまし汁                                      | 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 油 ソース 塩<br>ささみ 胡瓜 トマト ごま油 酢 醤油 塩 素精糖<br>豆腐 わかめ 長ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし  | ゆかりおにぎり<br>果物 牛乳  | 米 ゆかり  | おにぎり<br>和え物<br>汁物  |
| 6  | 月  | 20 | ごはん(米)            | チンジャオロース<br>★厚揚げの炒め物<br>★梅サラダ<br>なめこのみそ汁                                  | 豚肉 塩 酒 筍 ピーマン 赤ピーマン 素精糖 醤油 ごま油 片栗粉<br>厚揚げ 豚挽き肉 人参 醤油 塩 素精糖 片栗粉<br>大根 きゅうり 梅 素精糖 塩 醤油 酢 菜種油<br>なめこ 玉ねぎ 豆腐 味噌 にぼしだし                             | シュガートースト<br>果物 牛乳                                       | 食パン バター<br>素精糖   | スパゲティ<br>サラダ<br>汁物 |
| 7  | 火  | 21 | ごはん(米)<br>手作りふりかけ | 鮭の西京焼き<br>肉じゃが<br>大根ともやしのみそ汁  | 鮭 味噌 素精糖 醤油 酒 油<br>豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油<br>大根 もやし 万能葱 味噌 にぼしだし  | ★チキンナゲット<br>果物 牛乳                                       | 鶏モモ肉 ささみ<br>豆腐 塩 菜種油<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>ケチャップ                                    |                    |
| 8  | 水  | 22 | ごはん(米)            | ハヤシライス<br>カラフルサラダ<br>白菜スープ  | 豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶<br>菜種油<br>きゅうり トマト じゃが芋 さやいんげん パプリカ コーン 酢 塩 素精糖 菜種油<br>白菜 人参 椎茸 塩 豚挽き肉 片栗粉 菜種油 塩 醤油 かつお昆布だし           | ★焼きビーフン<br>果物 牛乳  | ビーフン キャベツ<br>人参 玉ねぎ<br>豚肉 菜種油<br>ソース 塩 醤油  | おにぎり<br>和え物<br>汁物  |
| 9  | 木  | 23 | ごはん(米)            | 豚肉となすの炒め物<br>南瓜サラダ<br>小松菜のすまし汁  | 豚肉 なす ピーマン 人参 にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 片栗粉<br>南瓜 胡瓜 人参 マヨネーズ 塩 素精糖<br>小松菜 玉ねぎ 油揚げ 塩 醤油 かつお昆布だし  | とうもろこし<br>果物 牛乳   | とうもろこし   | ご飯<br>焼きもの<br>汁物   |
| 10 | 金  | 24 | パン<br>(パン ジャム)    | タンドリーチキン<br>★人参のドレッシングサラダ<br>豆腐とえのきのスープ                                   | 鶏モモ肉 ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉 にんにく<br>キャベツ 人参 きゅうり フロccoli 酢 菜種油 素精糖 塩<br>豚挽き肉 菜種油 豆腐 えのき 大根 塩 醤油 かつお昆布だし   | 炊き込ご飯<br>果物 牛乳  | 米 ひじき 人参 鶏<br>挽肉 塩 醤油<br>素精糖 菜種油<br>かつおだし  | 混ぜご飯<br>煮物<br>汁物   |
| 11 | 土  | 25 | ごはん(米)            | ★鯖の葱みそ焼き<br>★根菜きんぴら<br>豆腐のみそ汁   | 鯖 葱 酒 素精糖 醤油 味噌 菜種油<br>ごぼう 人参 蓮根 さつま芋 こんにゃく 醤油 素精糖 酒 菜種油<br>豆腐 玉葱 葱 味噌 にぼしだし  | ぶどう寒天<br>おせんべい<br>牛乳                                    | ぶどうジュース<br>素精糖 寒天  | スパゲティ<br>サラダ<br>汁物 |
| 13 | 月  | 27 | うどん               | ★冷やしうどん<br>粉ふき芋<br>小松菜のりし和え   | うどん わかめ 胡瓜 ささみ 練りごま ごま 醤油 素精糖 味噌 かつおだし<br>塩 酒<br>じゃが芋 塩 青のり<br>小松菜 人参 しらす きざみのり かつおだし 醤油  | ★水ようかん<br>果物 牛乳   | 小豆 素精糖<br>塩 寒天   | 炒飯 サラダ<br>汁物       |
| 14 | 火  | 28 | ごはん(米)            | 豚肉生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>★野菜のしらす和え<br>厚揚げのみそ汁                                 | 豚肉 玉ねぎ 赤ピーマン 生姜 醤油 塩 素精糖 菜種油<br>マカロニ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ 塩 素精糖<br>ほうれん草 人参 大根 おくら しらす 醤油 塩<br>厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし                                    | メイプルクッキー<br>果物 牛乳                                       | 薄力粉 片栗粉<br>メープルシロップ<br>菜種油   |                    |

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
7・21日は、手作りふりかけ 小魚 刻み昆布 かつお節 醤油 素精糖  
ごまです。  
★15日は、誕生日会です。  
★は、新メニューです。

## しもほうや保育園

|              | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム |
|--------------|---------|-------|-------|-------|
| 今月の平均栄養価(幼児) | 589kcal | 22.3g | 19.8g | 287mg |
| 栄養目標量        | 596kcal | 20.0g | 19.0g | 258mg |