



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