

令和5年 6月 予定献立表

しもほうや保育園

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 15 29	木	ご飯	鮭の塩焼き	胡瓜とわかめの酢の物	切干大根の田舎風煮	かぼちゃの味噌汁	レーズンのスコーン	
		米	鮭 塩	わかめ きゅうり 素精糖 米酢 塩	切干しだいこん 刻み昆布 人参 しらたき 干し椎茸 醤油 素精糖 かつおだし みりん	かぼちゃ 玉葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 干しぶどう BP 無塩バター グラニュー糖 牛乳 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
			29 鮎の塩焼き (1〜4歳は鮭)					
			あゆ 塩					
2 16 30	金	★麻婆茄子丼		キャベツとしらすのサラダ	にらと玉葱のすまし汁		2 ゆかりおにぎり	
		米 豚ひき肉 長葱 茄子 人参 生姜 にんにく みそ 醤油 片栗粉 素精糖 なたね油		キャベツ 胡瓜 人参 しらす コーン 酢 塩 なたね油	にら 玉葱 かつお昆布だし 塩 醤油	米 しそ葉 (そら豆 牛乳)	混ぜご飯 焼き物 汁物	
						16 30 チキンナゲット ささみ挽肉 むね挽肉 豆腐 トマトケチャップ 塩 片栗粉 (果物 牛乳)		
3 17	土	ケチャップライス		大豆と大根のサラダ	わかめのすまし汁		クラッカーサンド	
		米 豚肉 玉葱 人参 青ピーマン ふなしめじ 塩 なたね油 トマトケチャップ		大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢塩 なたね油	玉葱 わかめ かつお昆布だし 塩 醤油		クラッカー ジャム (果物 牛乳)	
5 19	月	ご飯	松風焼き	さつまいもの甘煮	青梗菜のしらす和え	★つみれ汁	じゃこおにぎり	
		米	木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 パン粉 みそ 素精糖 ごま	さつまいも 素精糖 塩 醤油	青梗菜 人参 しらす 醤油 かつおだし	鯛 生姜 あさつき かつお昆布だし 醤油 塩	米 じゃこ ごま あおのり 醤油 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
6 20	火	ご飯	鯖の照り焼き	きゃべつとコーンのサラダ	茄子の味噌炒め	大根のみそ汁	レモンケーキ	
		米	鯖 醤油 みりん 酒	キャベツ コーン 人参 胡瓜 酢 塩 なたね油	豚肉 茄子 人参 ピーマン 味噌 素精糖 酒 みりん なたね油	もやし 大根 あさつき 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP たまご 牛乳 レモン(果汁、生) 干しぶどう 無塩バター グラニュー糖 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
7 21	水	ご飯	鶏肉のカレー焼	コールスローサラダ	こぶき芋	白菜のすまし汁	ラスク	
		米	鶏肉 トマトケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 素精糖 なたね油	じゃが芋 塩 あおのり	白菜 人参 かつお昆布だし 塩 醤油	パン 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物
8 22	木	ご飯	豆腐のまさご揚げ	キャベツのおかか和え	青梗菜のすまし汁		しめじご飯	
		米	木綿豆腐 鶏ひき肉 じゃこ 人参 ねぎ ひじき 片栗粉 塩 素精糖 酒 なたね油 醤油 水 片栗粉	キャベツ 人参 胡瓜 醤油 かつお節 かつおだし	椎茸 青梗菜 塩 醤油 かつお昆布だし		米 しめじ 人参 油揚げ 醤油 塩 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
9 23	金	ご飯	鶏肉のごま焼き	じゃが芋のそぼろ煮	干草和え	茄子のみそ汁	揚げうどん(カレー)	
		米	鶏肉 みりん 醤油 酒 ごま	じゃがいも 豚ひき肉 玉葱 素精糖 醤油 片栗粉 酒 なたね油	ほうれんそう 人参 キャベツ しめじ ごま 醤油 かつお昆布だし	なす 油揚げ 味噌 煮干しだし	うどん カレー粉 塩 なたね油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
10 24	土	ご飯	豚肉の香味焼き	三色酢の物	大根と油揚げのみそ汁		きな粉蒸しパン	
		米	豚肉 ねぎ にんにく 生姜 醤油 みりん 素精糖 ごま油 ごま	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 塩 醤油	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし		薄力粉 BP きな粉(大豆) 素精糖 (果物 牛乳)	
12 26	月	ご飯	油淋鶏	小松菜の磯部和え	金時豆の甘煮	わかめのスープ	サモサ	
		米	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油 ねぎ 醤油 酢 素精糖 ごま油	小松菜 焼きのり 醤油 かつおだし	いんげんまめ 素精糖 塩	わかめ 玉葱 塩 醤油 かつお昆布だし	ぎょうざの皮 じゃがいも 玉葱 豚ひき肉 塩 なたね油 カレー粉 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
13 27	火	ご飯	鰯の野菜あんかけ	かぼちゃの煮物	玉ねぎと厚揚げのみそ汁		ちんすこう	
		米	鰯 片栗粉 酒 塩 なたね油 玉葱 人参 えのきたけ 醤油 素精糖 塩	かぼちゃ 素精糖 醤油	厚揚げ 玉葱 味噌 煮干しだし		薄力粉 グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
14 28	水	ハヤシライス		カラフルサラダ	青菜と豆腐のすまし汁		14 2色クッキー	
		米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ トマト缶 ウスターソース なたね油		胡瓜 キャベツ さやいんげん コーン 赤ピーマン トマト 酢 塩 なたね油	椎茸 ほうれんそう 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし		薄力粉 ココア BP グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
							28 クッキー	
							薄力粉 BP グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳)	

※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。

☆14日は誕生会です。

★は新メニューです。

今月の果物予定:柑橘類 メロン スイカ 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	554Kcal	24.6g	19.1g	285mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg