

6月予定献立表



2022/06

西野山保育園

	13 27 (月)	(14) 28 (火)	1 15 29 (水)	2 16 30 (木)	3 17 (金)	4 18 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>揚げなすと豆腐のそぼろあん</p> <p>豚ひき肉 20</p> <p>☆なす 45</p> <p>ピーマン 5</p> <p>木綿豆腐 50</p> <p>ねぎ 5</p> <p>しょうが 3</p> <p>油 3</p> <p>塩 0.1</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>酒 2</p> <p>三温糖 1</p> <p>片栗粉 1.5</p> <p>きゅうりの酢めあえ</p> <p>☆きゅうり 25</p> <p>もやし 15</p> <p>酢 2</p> <p>うめ干し 1</p> <p>三温糖 1</p> <p>かつお節 0.5</p> <p>しょうゆ 0.8</p> <p>白瓜のスープ</p> <p>☆しろろり 25</p> <p>鶏ひき肉 10</p> <p>しょうが 0.2</p> <p>片栗粉 2</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>塩 0.6</p> <p>だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の甘酢あえ</p> <p>鶏肉 40</p> <p>ピーマン 6</p> <p>にんじん 20</p> <p>たけのこ 5</p> <p>赤ピーマン 6</p> <p>☆なす 10</p> <p>しょうゆ 4</p> <p>酒 2</p> <p>片栗粉 6</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>油 3</p> <p>酢 11</p> <p>三温糖 6.5</p> <p>中華スープ</p> <p>えのきたけ 8</p> <p>にんじん 5</p> <p>豆腐 15</p> <p>かいわれだいこん 5</p> <p>塩 0.6</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>だし 150</p> <p>ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>さわら 40</p> <p>白みそ 4</p> <p>みそ 1</p> <p>酒 3</p> <p>うの花炒め</p> <p>おから 10</p> <p>鶏肉 10</p> <p>油揚げ 4</p> <p>にんじん 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>干しいたけ 1</p> <p>ねぎ 5</p> <p>しょうゆ 2.5</p> <p>三温糖 0.8</p> <p>油 2</p> <p>だし</p> <p>もやしのみそ汁</p> <p>もやし 20</p> <p>厚揚げ 15</p> <p>みそ 5</p> <p>煮干し 150</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうがやき</p> <p>豚肉 50</p> <p>ねぎ 3</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>しょうが 2</p> <p>しょうゆ 2</p> <p>酒 1</p> <p>春雨サラダ</p> <p>はるさめ 3</p> <p>鶏ささ身 8</p> <p>☆きゅうり 15</p> <p>にんじん 5</p> <p>ごま 1</p> <p>酢 4</p> <p>三温糖 0.8</p> <p>しょうゆ 1.5</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>だいこん 8</p> <p>にんじん 8</p> <p>ごぼう 6</p> <p>しめじ 5</p> <p>ねぎ 3</p> <p>油揚げ 5</p> <p>みそ 5</p> <p>だし 150</p> <p>ごま油 2</p>	<p>ごはん</p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>あじ 40</p> <p>☆なす 4</p> <p>油 4</p> <p>たまねぎ 6</p> <p>トマト 10</p> <p>☆きゅうり 3</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>三温糖 3</p> <p>酢 6</p> <p>かぼちゃのごまあえ</p> <p>かぼちゃ 30</p> <p>ごま 1</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>油 1.5</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>☆なす 20</p> <p>油揚げ 3</p> <p>みそ 5</p> <p>煮干し 150</p>	<p>ごはん</p> <p>いり豆腐</p> <p>鶏肉 15</p> <p>木綿豆腐 70</p> <p>ごぼう 10</p> <p>にんじん 20</p> <p>たまねぎ 18</p> <p>干しいたけ 1</p> <p>しょうゆ 3</p> <p>しょうゆ 2.5</p> <p>三温糖 0.8</p> <p>油 2</p> <p>だし</p> <p>トマト</p> <p>トマト 25</p> <p>わかめスープ</p> <p>カットわかめ 0.5</p> <p>ねぎ 3</p> <p>ごま 1</p> <p>塩 0.6</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>だし 150</p> <p>ごま油 0.2</p>
	おやつ	<p>わらびもち</p> <p>わらび餅粉 三温糖</p> <p>きな粉 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〔14日〕</p> <p>ホットケーキ</p> <p>米粉 BP</p> <p>牛乳</p> <p>三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〔1・15日〕</p> <p>もちもち</p> <p>チーズパン</p> <p>白玉粉 油 塩</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>〔29日〕</p> <p>ぶどうのケーキ</p> <p>米粉 片栗粉</p> <p>牛乳 粉チーズ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〔2・16日〕</p> <p>水無月</p> <p>小豆 上新粉</p> <p>白玉粉 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>〔30日〕</p> <p>抹茶水無月</p> <p>小豆 上新粉</p> <p>白玉粉 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>いちもち</p> <p>じゃがいも 塩</p> <p>片栗粉 マーガリン</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	焼き芋	蒸しパン	芋スティック	おかき	おにぎり	
	☆は旬の食材です	お弁当の日のおやつはホットケーキにします!		30日は無病息災を願って水無月を食べます		
	6 20 (月)	7 21 (火)	8 22 (水)	9 23 (木)	10 24 (金)	11 25 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>アジとポテトの天ぷら</p> <p>☆あじ 25</p> <p>じゃがいも 40</p> <p>しそ 0.5</p> <p>米粉 4</p> <p>片栗粉 4</p> <p>ベーキングパウダー 0.4</p> <p>塩 0.3</p> <p>油 5</p> <p>きゅうりの酢め物</p> <p>☆きゅうり 20</p> <p>わかめ 5</p> <p>ちりめんじゃこ 2</p> <p>しょうが</p> <p>三温糖 0.8</p> <p>しょうゆ 0.6</p> <p>酢 2.5</p> <p>豆腐と豆苗のスープ</p> <p>豆腐 15</p> <p>しめじ 5</p> <p>にんじん 3</p> <p>豆苗 10</p> <p>塩 0.6</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>肉みそ炒め</p> <p>豚肉 20</p> <p>厚揚げ 40</p> <p>ピーマン 15</p> <p>たけのこ 10</p> <p>にんじん 10</p> <p>干しいたけ 1</p> <p>しょうが</p> <p>塩 0.1</p> <p>しょうゆ 1</p> <p>三温糖 0.3</p> <p>酒 1</p> <p>みりん 3.5</p> <p>みそ 3</p> <p>ごま油 1</p> <p>油 2</p> <p>春雨スープ</p> <p>はるさめ 2.5</p> <p>にんじん 5</p> <p>チンゲンサイ 10</p> <p>しいたけ 5</p> <p>塩 0.6</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>だし 150</p>	<p>カレー</p> <p>米 40</p> <p>牛肉 40</p> <p>じゃがいも 60</p> <p>厚揚げ 60</p> <p>たまねぎ 60</p> <p>にんじん 25</p> <p>バター 9</p> <p>米粉 9</p> <p>塩 1.3</p> <p>三温糖 0.5</p> <p>しょうゆ 1.3</p> <p>カレー粉 0.5</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>油 2</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャベツ 25</p> <p>☆きゅうり 8</p> <p>にんじん 5</p> <p>たまねぎ 1</p> <p>コーン缶 5</p> <p>塩 0.3</p> <p>三温糖 0.1</p> <p>酢 2</p> <p>油 3</p>	<p>ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>さば 40</p> <p>塩 0.2</p> <p>油 1</p> <p>なすのしぎ焼き</p> <p>☆なす 25</p> <p>ピーマン 15</p> <p>豚肉 15</p> <p>みそ 3</p> <p>みりん 2</p> <p>酒 1</p> <p>油 2</p> <p>きゃべつのみそ汁</p> <p>キャベツ 20</p> <p>油揚げ 5</p> <p>みそ 5</p> <p>煮干し 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の梅みそ焼き</p> <p>鶏肉 60</p> <p>みそ 2.5</p> <p>うめ干し 6</p> <p>みりん 4</p> <p>油 1</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>ひじき 1.3</p> <p>大豆水煮 10</p> <p>油揚げ 5</p> <p>にんじん 7</p> <p>こんにやく 5</p> <p>いんげん 3</p> <p>三温糖 1</p> <p>しょうゆ 2.5</p> <p>だし</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>豆腐 20</p> <p>しめじ 5</p> <p>油揚げ 5</p> <p>ねぎ 5</p> <p>みそ 5</p> <p>だし 150</p>	<p>チキンライス</p> <p>米 40</p> <p>鶏肉 15</p> <p>にんじん 12</p> <p>マッシュルーム 5</p> <p>たまねぎ 12</p> <p>いんげん 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう</p> <p>ケチャップ 15</p> <p>油 2</p> <p>野菜スープ</p> <p>キャベツ 20</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>にんじん 3</p> <p>パセリ 1</p> <p>塩 0.6</p> <p>しょうゆ 0.7</p> <p>だし</p> <p>酒 1</p>
	おやつ	<p>あられ</p> <p>ブルーネ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>青菜じゃこごはんのおにぎり</p> <p>小松菜 ちりめんじゃこ</p> <p>しょうゆ みりん ごま</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>あじさいゼリー</p> <p>ゼラチン 三温糖</p> <p>もも缶 みかん缶</p> <p>☆メロン パイン缶</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>黒糖蒸しパン</p> <p>米粉 BP 油</p> <p>黒糖 牛乳 しょうゆ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ごまだんご</p> <p>白玉粉 上新粉</p> <p>あずき 三温糖</p> <p>ごま 油</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	蒸しパン	ぶかし芋	せんべい	フライドポテト	
			22日は保育園の誕生日で開園祭です(^_^)カレーでお祝います♪			

ジメジメしたお天気が続きますね
6月はさっぱりしたメニューも入れてみました☆
暑くて食欲が落ちてしまうかもしれませんが、水分はしっかりととりましょね!
22日は開園祭で楽しいこととして、みんなの大好きなカレーを食べて保育園のお誕生日をお祝います♪

今月のお弁当日は
6/14(火)です♪

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 ml	
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	458	17.8	14.8	219	1.8
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	530	20.8	17.2	250	2.1