



6月予定献立表



2023/06

西野山保育園

	12 26 (月)	13 27 (火)	14 28 (水)	1 15 29 (木)	2 16 30 (金)	3 17 (土)
献立	ごはん さわらのゆかり焼き さくら 40 塩 0.2 かしそ 0.3 うの花ゆめ おかから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 新じゃがのみそ汁 ☆じゃがいも 30 こまつな 5 油揚げ 3 みそ 3 煮干だし 150	ごはん 新ごぼうのごまみそ煮 豚肉 30 高野豆腐 8 にんじん 20 ☆ごぼう 13 だいこん 30 ごんにやく 6 ゆでたけのこ 10 しめじ 8 ごま 2 いんげん 3 みそ 3.5 みりん 4.5 しょうゆ 1 だし 1 豆腐と豆苗のスープ 豆腐 15 えのき 5 にんじん 3 豆苗 10 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん あじの南蛮漬け ☆あじ 40 小麦粉 4 油 2 たまねぎ 6 トマト 10 きゅうり 3 しょうゆ 3 三温糖 3 酢 6 かぼちゃのごまあえ かぼちゃ 30 ごま 1 しょうゆ 1 油 1.5 なすのみそ汁 なす 20 油揚げ 3 みそ 3 煮干だし 150	焼きそば 焼きそばめん 80 豚肉 30 キャベツ 40 たまねぎ 20 もやし 10 ヒューマン 5 にんじん 5 ウスターソース 15 かつお節 1 あおりのり 0.5 油 3 きゅうりと大根のかりかり きゅうり 10 だいこん 20 塩 0.2 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1 ごま 1.5 晩柑 ☆晩柑 30	ごはん 鶏肉のプロバンス風 鶏肉 60 たまねぎ 60 にんじん 13 セロリ 10 しめじ 7 トマト缶 10 小麦粉 3 バター 5 こしょう 三温糖 0.4 油 1 ケチャップ 9 しょうゆ 4 春キャベツのレモンあえ ☆キャベツ 20 レモン 1 塩 0.2 三温糖 0.5	チャーシュー丼 米 豚ひき肉 40 にんじん 10 鳥がらだし きゅうり 10 干しいたけ 0.8 ゆでたけのこ 10 油 1 にんにく しょうが しょうゆ 2 塩 0.1 甜麺糖 8 酒 2 ごま油 1 みそ 2 ねぎ 6 三温糖 2 春雨スープ はるさめ 2 にんじん 5 みずな 8 しめじ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150
おやつ	新ごぼうごはん のおにぎり 米 鶏ひき肉 ☆ごぼう しょうが 三温糖 お茶	ホットドック ロールパン ソーセージ ☆キャベツ マーガリン カレー粉 (乳)コロコロ蒸しパン 牛乳 150cc	<14日> ポップコーン (乳)おかし <28日> 甘夏のケーキ	さつまいももち さつまいも 三温糖 塩 片栗粉 しょうゆ 三温糖	水無月 あずき 三温糖 塩 上野粉 白玉粉 三温糖 くす粉 (乳)小豆ごはんのおにぎり 牛乳 150cc	焼き芋 さつまいも
延長	蒸しパン	おにぎり	フライドポテト	せんべい	芋スティック	
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです		28日は お誕生会です♪ 甘夏を入れたケーキを 焼きます!			
	5 19 (月)	6 (20) (火)	7 21 (水)	8 22 (木)	9 23 (金)	10 24 (土)
献立	ごはん 肉豆腐 豚ひき肉 30 焼き豆腐 55 たまねぎ 40 えのきたけ 10 ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが 大根の中華和え だいこん 25 だいこんの葉 5 塩 0.2 ごま油 0.5 わかめスープ 乾燥わかめ 0.5 かいわれだいこん 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.2	ごはん ◎あじとポテトの天ぷら ☆あじ 25 じゃがいも 40 大葉 0.5 小麦粉 8 卵 5 塩 0.3 油 2 きゅうりの梅酢あえ きゅうり 35 乾燥わかめ 0.4 酢 2 うめ下し 0.5 三温糖 1 かつお節 0.5 しょうゆ 0.8 ゆばとみつばのすまし汁 湯葉 1.5 にんじん 5 えのきたけ 5 みつば 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 蒸し鶏の香味ソース 鶏むね肉 60 大葉 0.5 酢 6.5 しょうゆ 2 三温糖 1.6 ごま油 1 ねぎ 0.8 しょうが ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 ごんにやく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 具だくさんのみそ汁 かぼちゃ 10 しめじ 5 なす 5 にんじん 8 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150	カレー 米 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 バター 9 小麦粉 9 塩 1 三温糖 0.5 しょうゆ 1.3 カレー粉 0.5 こしょう にんにく しょうが 油 2 キャベツとりごのサラダ キャベツ 20 りんご 10 きゅうり 5 にんじん 5 みかん缶 2 塩 0.3 三温糖 0.1 酢 2 油 3 こしょう	ごはん 魚の梅みそ焼き さば 40 みそ 2.5 うめ下し 2 みりん 4 切干大根のごま和え 切り干しだいこん 3 にんじん 5 こまつな 20 しょうゆ 1.2 ごま 2 しょうゆ 0.3 なすのそうめん汁 なす 15 そうめん 6 オクラ 3 油揚げ 4 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし きゃべつのみそ汁 きゃべつ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	せんべい 晩柑 牛乳 150cc	<6日> ごもち 白玉粉 こま しいゆ 三温糖 (乳)フライドポテト 牛乳 150cc <20日> ごまだんご 白玉粉 上新粉 小麦 三温糖 塩 こま 油 牛乳 150cc	蒸しおにぎり 米 鮭 大葉 ごま お茶	あじさいゼリー 桃缶 みかん缶 ゼラチン パイン缶 三温糖 ☆パイン 牛乳 150cc	みたらし蒸しパン 米粉 BF 油 牛乳 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳 150cc	スティックパン 牛乳 150cc
延長	おにぎり	いももち	クッキー	オレンジケーキ	焼き芋	
		お弁当の日です♪		22日は “保育園のお誕生日” 開園祭です♪		

“あじ”がおいしい季節です(^.^)b
今月は西野山の定番メニュー“あじとポテの天ぷら”があります♪
すっきりしない天候の時期ですが、しっかり食べて寝て、体調を整えましょうね(^.^)o
今月からゆりさんのリクエストメニューの◎マーク入れます!!
給食室前にも掲示しているので見てくださいね♪

今月のお弁当日は
6/20(火)です♪

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	416	17.2	11.6	191
	予定献立栄養価	470	18.3	15.3	216
幼児	目標	574	23.7	16.5	259
	予定献立栄養価	537	21	17.6	244

