

# 2023年6月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	12 鯛のあんかけ きゅうりのごまよごし 26 梅ごはん かぼちゃとえのきの味噌汁	鯛・片栗粉・なたね油・にんじん・椎茸・玉葱・たけのこ・ピーマン・ケチャップ・米酢・醤油・ きゅうり・海水塩・ごま 精白米・胚芽米・梅干し・ごま・幼児)大葉 かぼちゃ・えのきたけ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみ やわらかくゆでる	さつまいものミルク揚げ さつまいも・米油・素精糖・脱脂粉乳・水	オレンジリングパン オレンジリングパン(卵・乳なし)	豆腐のプロバンス風・じゃがいもバター煮 豆腐・海水塩・薄力粉・なたね油・豚肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ピーマン・ ニンニク・生姜・バター じゃがいも・バター・醤油 パン・スープ
火	13 いわしハンバーグ 切干大根のごまサラダ 27 黒糖パン ポテトコーンスープ	いわしすり身(生協)・豚ひき・玉葱・パン粉・味噌・海水塩・生姜 切干大根・きゅうり・にんじん・ごま・味噌・マヨネーズ・米酢 黒糖パン(卵・乳なし) じゃがいも・玉葱・コーン缶クリームタイプ・青菜・バター・牛乳・豆乳・海水塩・かつおだし・昆布だし	別皿とろみ	かんぴょうごはん 精白米・胚芽米・にんじん・かんぴょう・油揚げ・素精糖・ 醤油・ごま・海苔 くだもの・牛乳	チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・パセリ・チーズ・ マーガリン・海水塩・水 麦茶	回鍋肉うどん・チーズじゃがもち 干しうどん・豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油・ かつおだし くだもの
水	14 豆腐のあんかけ いんげんのごま味噌和え 28 ごはん ごぼうとかぶのけんちん汁	豆腐・醤油・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・醤油・酒 いんげん・にんじん・ごま・素精糖・味噌・みりん 精白米・胚芽米 ごぼう・かぶ・青菜・油揚げ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	やわらかくゆでる	マカロニグラタン マカロニ・鶏ひき・玉葱・にんじん・マッシュルーム・パセリ・なたね油 薄力粉・バター・牛乳・豆乳・パルメザンチーズ・海水塩 くだもの・牛乳	じゃこガーリックライス 精白米・胚芽米・しらす・にんじん・ ニンニク・菜種油・海水塩・かつおだし 麦茶	鶏のはちみつ焼き・もやしソテー 鶏・醤油・はちみつ・にんにく・もやし・ピーマン・にんじん・なたね油・海水塩 乳児はハンバーグ じゃこガーリックライス・味噌汁
木	1 15 29 豚肉の梅肉和え アスパラの華風和え ごはん もやしときくらげのスープ	乳児)豚ひき(幼児)豚もも・米酢・梅びしお・にんじん・玉葱・ひじき・キャベツ・ピーマン・なたね油・マヨネーズ アスパラ・にんじん・素精糖・米酢・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 もやし・にんじん・青菜・きくらげ・長葱・醤油・海水塩・かつおだし・こんぶだし	ひき肉 やわらかくゆでる	ピザトースト 食パン(卵なし)・ハム・まぐろ缶・玉葱・マッシュルーム・ ピーマン・ケチャップ・なたね油・チーズ くだもの・牛乳	かぼちゃおにぎり 精白米・胚芽米・かぼちゃ・ごま・酒・ 海水塩 麦茶	魚の衣焼き・きゅうりのしらす和え 魚・素精糖・醤油・酒・生姜・薄力粉・なたね油 きゅうり・しらす・醤油・米酢 かぼちゃごはん・味噌汁
金	2 16 30 ツナとチーズのオムレツ トマトと大豆のサラダ ごはん わかめとえのきのスープ	卵・まぐろ缶・玉葱・にんじん・ピーマン・塩・なたね油・脱脂粉乳・水・チーズ トマト・大豆・きゅうり・乳児)なたね油・海水塩・米酢・素精糖・醤油/(幼児)米酢・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・海水塩・醤油・ごま・ごま油	野菜ゆで	黒蒸しパン 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・ 卵・レーズン・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚の南部焼き・高野豆腐の煮物 魚・醤油・みりん・ごま・味噌 高野豆腐・にんじん・干し椎茸・いんげん・ 素精糖・醤油・みりん・海水塩 わかめごはん・味噌汁
土	3 17 マーボーうどん かぼちゃ煮 ゼリー	干しうどん・豚ひき・生姜・にんじん・長葱・干し椎茸・豆腐・ニラ・なたね油・味噌・片栗粉・海水塩・醤油・みりん・かつおだし・昆布だし かぼちゃ・素精糖・醤油・みりん・海水塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ 食パン・マーガリン・素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳		
月	5 19 白身魚とアスパラのかき揚げ にんじんといんげんのごま和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	カレイ・アスパラ・薄力粉・卵・水・海水塩・米油 にんじん・いんげん・ごま・醤油・かつおだし・素精糖 精白米・胚芽米 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・岩ノリ・味噌・煮干し・かつおだし	やわらかくゆでる	きなこラスク 食パン(卵なし)・素精糖・マーガリン・きなこ くだもの・牛乳	鶏ごぼうピラフおにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・にんじん・しめじ・ ごま・菜種油・醤油・素精糖・海水塩 麦茶	肉豆腐・きゅうりの磯和え 豆腐・豚肉・玉葱・青菜・素精糖・醤油・酒・なたね油 きゅうり・海水塩・青のり 鶏ごぼうピラフ・すまし汁
火	6 20 ピーマンの肉詰め アスパラポテトソテー パン ミネストローネ	ピーマン・牛ひき・豚ひき・玉葱・卵・パン粉・牛乳・海水塩・薄力粉・ケチャップ アスパラ・じゃがいも・なたね油・海水塩 プレーンボール(卵・乳なし) ベーコン・マカロニ・玉葱・かぶ・セロリ・トマト・にんにく・かつおだし・こんぶだし・海水塩	食パンスティック	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・醤油・みりん・海苔 くだもの・牛乳	やきいも さつまいも 麦茶	タンメンうどん・さつまいもの金平 干しうどん・豚ひき・なたね油・キャベツ・にんじん・もやし・長葱・海水塩 さつまいも・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油・なたね油 くだもの
水	7 21 豆腐のカレー煮 さつまいもと刻み昆布煮 ごはん いんげんともやしの味噌汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・醤油 精白米・胚芽米 いんげん・もやし・青菜・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		冷やしうどん 干しうどん・かつおだし・みりん・醤油・海水塩・卵・ いんげん・えび・油揚・素精糖・醤油・ くだもの・牛乳	和風ラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・ごま・青のり 麦茶	魚のピザ風・キャベツ華風サラダ 魚・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ キャベツ・海水塩・春雨・ハム・ごま油・米酢・ 醤油 パン・スープ
木	8 22 鮭の梅焼き だいこんとつくねの煮物 ごはん 北海道味噌汁	生鮭・味噌・梅びしお・みりん・酒・素精糖 鶏ひき・長葱・パン粉・卵・海水塩・大根・にんじん・青菜・素精糖・醤油・酒・みりん 精白米・胚芽米 じゃがいも・アスパラ・コーン・玉葱・煮干し・かつおだし・味噌	別皿とろみ	牛乳かん 寒天・水・牛乳・上白糖・みかん缶 くだもの・牛乳	夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・にんじん・ 油揚げ・醤油・こんぶだし・かつおだし 麦茶	豚肉の生姜焼き・油揚げともやしの三倍酢 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 乳児は肉団子 油揚げ・もやし・きゅうり・にんじん・米酢・醤油・素精糖 夕焼けごはん・すまし汁
金	9 23 ハヤシライス ニラとえのきのお浸し 麩と青菜のすまし汁	精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・にんじん・じゃがいも・グリーンピース・トマト缶・なたね油・薄力粉・バター・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 ニラ・えのきだけ・醤油・かつおだし 麩・ほうれん草・椎茸・海水塩・醤油・豆腐・かつおだし・昆布だし	ひき肉 細かく切る	チーズマフィン 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・素精糖・卵・ 牛乳・パルメザンチーズ くだもの・牛乳	ひじきふりかけおにぎり 精白米・胚芽米・ひじき・ごま・醤油・みりん・ 素精糖・水・削り節 麦茶	魚のごま味噌漬け焼き・肉じゃが 魚・味噌・みりん・ごま・生姜・なたね油 豚肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・酒・醤油・なたね油 ひじきふりかけごはん・味噌汁
土	10 24 冷やし肉うどん じゃがいものごま味噌和え フルーツポンチ	干しうどん・豚肉・素精糖・醤油・長葱・にんじん・昆布・青菜・醤油・酒・みりん・海水塩・かつおだし・昆布だし じゃがいも・味噌・素精糖・ごま・みりん・酒 みかん缶・もも缶・バインアップル缶・上白糖・水・レーズン	肉刻み・とろみ	パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン・ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 今月は、旬のアスパラガス、いんげん、梅のメ ニューがたくさん出てきます。最近、旬がわかりにくくなってきています が、旬のものは、栄養価も高く、旨味がぎゅっとつまっています。献立で、知 りたいレシピがあればノート等でお知らせください。	

\* 乳児)エネルギー422kcal たんぱく質16.7g 脂質14.1g \* 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.2g 脂質17.8g

\* 0才児クラスのみ 朝の牛乳(豆乳入り)があります。\* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。