

2022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	13 ハヤシライス ニラとえのきのお浸し 27 麩と青菜のすまし汁	精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・にんじん・じゃが芋・グリーンピース・トマト水煮・なたね油・薄力粉・バター・ケチャップ・ウスターソース・塩 ニラ・えのき・醤油・かつおだし 麩・椎茸・青菜・豆腐・塩・醤油・かつおだし・こんぶだし	ひき肉	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 きなこラスク 食パン(卵なし)・きなこ・素精糖・マーガリン	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶 やきいも さつまいも	魚のごま味噌焼き・だいこんそぼろ煮 魚・酒・味噌・ごま だいこん・豚ひき・素精糖・醤油・みりん・片栗粉 わかめごはん・味噌汁 スパゲティミートソース・コールスローサラダ スパゲティ・豚ひき・玉葱・人参・干し椎茸・トマト缶・ケチャップ・パセリ・なたね油・塩・パルメザンチーズ キャベツ・コーン・人参・きゅうり・なたね油・米酢・塩 スープ・くだもの
火	14 カレイとアスパラのかき揚げ 28 にんじんといんげんごま和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	カレイ・アスパラガス・薄力粉・卵・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	野菜やわらかゆでる	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・とろけるチーズ・マーガリン・塩 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	煮込みハンバーグ・切干サラダ 豚ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩・なたね油・ケチャップ・ソース・片栗粉 切干大根・きゅうり・にんじん・ほたて缶・アレルギ用マヨネーズ・塩 和風ラスク・スープ
水	1 さわらのあんかけ 15 きゅうりのごまよごし 29 梅ごはん ①とろろ昆布すまし汁 ⑤⑨かぼちゃ味噌汁	さわら・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 キュウリ・塩・ごま 精白米・胚芽米・梅干し・大葉(幼児のみ)・ごま ①削り昆布・長葱・人参・青菜・醤油・かつおだし・昆布だし ⑤⑨かぼちゃ・えのき・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	野菜やわらかゆでる	冷やしうどん 干しうどん・かつおだし・みりん・醤油・塩・卵・いんげん・えび・油揚げ・素精糖・醤油 くだもの・牛乳	和風ラスク 食パン(卵なし)・ジャム 麦茶	魚のチーズ焼き・だいこんサラダ 魚・とろけるチーズ だいこん・にんじん・コーン・ごま油・きゅうり・素精糖・米酢・醤油 パン・スープ
木	2 豆腐のカレー煮 16 さつまいもと刻み昆布煮 30 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・塩・醤油・みりん さつまいも・昆布・みりん・素精糖・醤油 精白米・胚芽米・梅干し・大葉(幼児のみ)・ごま いんげん・もやし・青菜・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		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	ひじきふりかけおにぎり 精白米・胚芽米・ひじき・醤油・素精糖・みりん・水・かつおぶし 麦茶	豆腐のかりんとう・わかめときゅうりのごま酢和え 豆腐・片栗粉・なたね油・みりん・黒砂糖・水・醤油 きゅうり・塩蔵わかめ・ごま・米酢・素精糖・塩・かつおだし ひじきふりかけごはん
金	3 ピーマンの肉詰め 17 アスパラポテトソテー ロールパン ミネストローネスープ	ピーマン・豚ひき・牛ひき・玉葱・卵・パン粉・牛乳・塩・薄力粉・ケチャップ アスパラガス・じゃがいも・なたね油・塩 ロールパン(卵入り) ベーコン・マカロニ・玉葱・にんじん・かぶ・青菜・セロリ・トマト・にんにく・⑩鶏ガラだし・③こんぶだし・かつおだし	ハンバーグ 食パンスティックつき	パン・小魚 ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン(卵なし)・桜えび・とろけるチーズ・青のり 麦茶	肉団子のトマトソース・わかめとコーンサラダ 豚ひき・玉葱・片栗粉・塩・水・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・マッシュルーム 塩蔵わかめ・キャベツ・コーン・醤油・米酢・なたね油・塩・素精糖 えびとチーズのラスク・スープ
土	4 マーボーうどん 18 かぼちゃプルーン煮 ゼリー	干しうどん・豚ひき・生姜・人参・長葱・干し椎茸・豆腐・味噌・なたね油・片栗粉・かつおだし・塩・醤油・みりん・ニラ かぼちゃ・プルーン・素精糖・塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		かぼちゃさつまききな粉揚げ さつまいも・かぼちゃ・米油・きなこ・素精糖・塩 くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン(卵なし)・桜えび・とろけるチーズ・青のり 麦茶	魚の梅焼き だいこんとつくねの煮物 ごはん 北海道味噌汁 魚(⑥ぶり ⑩生鮭)・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 鶏ひき長葱・パン粉・塩・大根・にんじん・青菜・素精糖・醤油・塩・酒・みりん 精白米・胚芽米 じゃがいも・アスパラガス・コーン・玉葱・煮干し・かつおだし・味噌
月	6 魚の梅焼き 20 だいこんとつくねの煮物 ごはん 北海道味噌汁	魚(⑥ぶり ⑩生鮭)・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 鶏ひき長葱・パン粉・塩・大根・にんじん・青菜・素精糖・醤油・塩・酒・みりん 精白米・胚芽米 じゃがいも・アスパラガス・コーン・玉葱・煮干し・かつおだし・味噌	別皿とろみつき	かぼちゃさつまききな粉揚げ さつまいも・かぼちゃ・米油・きなこ・素精糖・塩 くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン(卵なし)・桜えび・とろけるチーズ・青のり 麦茶	肉団子のトマトソース・わかめとコーンサラダ 豚ひき・玉葱・片栗粉・塩・水・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・マッシュルーム 塩蔵わかめ・キャベツ・コーン・醤油・米酢・なたね油・塩・素精糖 えびとチーズのラスク・スープ
火	7 鶏むね肉の塩唐揚げ 21 トマトと大豆のサラダ カレーピラフ わかめとえのきのスープ	鶏むね肉・酒・塩・素精糖・マヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・なたね油 トマト・大豆・きゅうり・米酢・なたね油・塩/醤油・素精糖・塩・なたね油・米酢 ★幼児はフレンチドレッシング、乳児は醤油ドレッシングです。 精白米・胚芽米・豚ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・カレー粉・バター 塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・塩・醤油・ごま・ごま油・かつおだし・こんぶだし	別皿とろみつき 大豆1/2カット	チーズマフィン ホットケーキミックス(砂糖なし)・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	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の照り焼き・肉じゃが 魚・醤油・酒・みりん 豚ひき・じゃが芋・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・酒・醤油・なたね油 ゆかりごはん・味噌汁
水	8 揚げ出し豆腐のあんかけ 22 いんげんのごまみそ和え ごはん ごぼうとかぶのけんちん汁	豆腐・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・片栗粉 いんげん・にんじん・ごま・素精糖・みりん・味噌 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	野菜やわらかゆでる	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・塩・パルメザンチーズ・パン粉 くだもの・牛乳	しょうがごはんおにぎり 精白米・胚芽米・生姜・油揚げ・人参・海苔・酒・塩・醤油 麦茶	魚の塩焼き・ひじきの煮物 魚・塩 ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん しょうがごはん
木	9 豚肉の梅肉炒め 23 アスパラ華風和え ごはん もやしときくらげのスープ	豚肉・米酢・梅ひしお・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 アスパラガス・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・塩・こんぶだし・かつおだし	ひき肉 野菜やわらかゆでる	ピザトースト 食パン(卵なし)・ハム(幼児)・まぐろ缶(乳児)・玉葱・マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ・とろけるチーズ・なたね油 くだもの・牛乳	菜飯じゃこおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・塩・海苔・ごま 麦茶	高野豆腐のオランダ煮・かぶとわかめの甘酢 高野豆腐・片栗粉・なたね油・にんじん・醤油・味噌・かつおだし かぶ・青菜・塩蔵わかめ・米酢・上白糖・塩 菜飯じゃこおにぎり・味噌汁
金	10 いわしのハンバーグ 24 ひじきのサラダ ロールパン ポテトコーンスープ	いわしすり身・豚ひき・玉葱・パン粉・味噌・塩・生姜 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 バターロール(卵入り) じゃがいも・玉葱・コーンペースト缶・青菜・バター・牛乳・豆乳・塩・かつおだし・こんぶだし	野菜やわらかゆでる 食パンスティックつき	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・海苔・ごま くだもの・牛乳	いもけんぴ さつまいも・メープルシロップ・なたね油 麦茶	鶏南蛮うどん・いもけんぴ 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・かつおだし くだもの
土	11 冷やし肉うどん 25 じゃがいものごま味噌和え ブルーチポンチ	干しうどん・豚肉・素精糖・醤油・長葱・昆布・青菜・醤油・酒・みりん・にんじん・塩 じゃがいも・味噌・素精糖・ごま・みりん・酒 みかん缶・もも缶・バイン缶・上白糖・干しぶどう	肉刻み・とろみ	ラスク・チーズ ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン・マーガリン・素精糖 ーロチーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 保育園では、サラダのドレッシングを手作りしています。一度作り方を覚えてしまえば、家にある材料で何種類も作れるので便利です。知りたいものがあれば、ぜひお聞きください。	

* 乳児)エネルギー432kcal たんぱく質18.0g 脂質13.7g * 幼児)エネルギー550kcal たんぱく質23.1g 脂質17.1g

* 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。