

2024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	3 ハヤシライス ニラとえのきのお浸し 17 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・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 やわらかくゆでる	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	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶	マーボ丼・かぼちゃ焼き 豚肉・豆腐・葱・にんじん・生姜・にんにく・味噌・醤油・酒・片栗粉・なたね油・南瓜 精白米・胚芽米 味噌汁
火	4 白身魚とアスパラのかき揚げ 18 人参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	揚げ煮 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	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	豚肉の生姜焼き・ほうれん草のおひたし 豚肉・玉葱・生姜・みりん・醤油・なたね油・ほうれん草・にんじん・ごま 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ・素精糖 わかめおにぎり・スープ
水	5 魚(さわら)のあんかけ 19 きゅうりのごまよごし 梅ごはん 南瓜とえのきの味噌汁	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 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	チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・バセリ・チーズ・マーガリン・海水塩 くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	魚の照り焼き・大根そぼろ煮 魚・醤油・酒・みりん・なたね油・大根・ひき肉・素精糖・精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 焼肉ごはんおにぎり・すまし汁
木	6 豆腐のカレー煮 20 さつまいもの昆布煮 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	ひき肉 やわらかくゆでる	冷やしきつねうどん 鶏ひき肉・油揚げ・にんじん・椎茸・青菜・醤油・酒・海水塩・葱 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚のごま味噌焼き・大根サラダ 魚・酒・味噌・ごま・大根・にんじん・コーン・青菜・ごま油・素精糖 米酢・醤油・精白米・胚芽米・ゆかり ゆかりおにぎり・スープ
金	7 イタリアンハンバーグ 21 アスパラとポテトソー ごはん ミネストローネ	豚ひき肉・豆腐・なたね油・たまねぎ・パン粉・牛乳・トマト・チーズ アスパラ・じゃがいも・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 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	野菜ゆで	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	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 麦茶	肉みそ豆腐・さつまいもの刻みこぼ煮 ひき肉・豆腐・玉葱・にんじん・椎茸・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・薄力粉・青菜・さつまいも・こんぶ・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 おかかおにぎり・味噌汁
土	8 マーボーうどん 22 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		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		
月	10 魚(鮭)の梅焼き 24 にんじんと大根とつくね煮 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 やわらかくゆでる	かぼちゃさつま芋きなこ さつまいも・南瓜・なたね油・きな粉・素精糖・海水塩 くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶	炒り豆腐・ほうれん草の信田和え 豆腐・ひき肉・にんじん・しいたけ・海水塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油 ほうれん草・油揚げ・醤油・ごま・にんじん・精白米・胚芽米・きなこ・上白糖 ごはん・スープ
火	11 鶏の塩唐揚げ 25 トマトと大豆のサラダ ふりかけご飯 わかめえのきスープ	鶏肉・酒・海水塩・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・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 ふりかけ 塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・海水塩・醤油・ごま・ごま油	揚げ煮 食パンスティック	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	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚のフライ・人参マリネ 魚・海水塩・薄力粉・パン粉・にんじん・米酢・バセリ・素精糖・醤油 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ わかめおにぎり・味噌汁
水	12 揚げ出し豆腐のあんかけ 26 いんげんのごま味噌和え ごはん 新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	別皿とろみ やわらかくゆでる	12日→防災食(わかめおにぎり) 26日→マカロニかりんとう くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	豚肉のトマト煮・なます風サラダ 豚肉・片栗粉・玉葱・海水塩・ホールトマト・ケチャップ・バセリ・大根・にんじん・きゅうり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま・米酢 焼肉ごはんおにぎり・すまし汁
木	13 豚肉の梅肉炒め 27 アスパラの華風和え ごはん もやしときくらげスープ	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	別皿とろみ やわらかくゆでる	ココアリング ココアリング くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	白身魚のチーズ焼き・かぼちゃサラダ 魚・チーズ・南瓜・にんじん・きゅうり・マヨネーズ・海水塩・オリーブ油 精白米・胚芽米・ゆかり ゆかりおにぎり・味噌汁
金	14 いわしハンバーグ 28 ひじきサラダ わかめごはん 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・海水塩・生姜 干しひじき・醤油・きゅうり・にんじん・とりさきみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ じゃがいも・玉葱・クリームコーン・青菜・バター・牛乳・豆乳・海水塩	ひき肉 細かく切る	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	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 麦茶	豚肉のカレー炒め・じゃがいもの金平風 豚肉・生姜・醤油・なたね油・玉葱・ニラ・カレー粉・じゃが芋・にんじん・なたね油・酒・みりん・素精糖・精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま・焼き海苔 おかかおにぎり・味噌汁
土	15 冷やし肉うどん 29 じゃがいものごま味噌和え フルーツポンチ	干しうどん・豚ひき肉・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・パインアップル缶・上白糖・水・レーズン	やわらかくゆでる	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433kcal たんぱく質18.0g 脂質15.2g * 幼児)エネルギー548kcal たんぱく質23g 脂質19g

* 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。