



2024年度6月 予定献立表



おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (3 17)	ごはん タンドリーチキン／照り焼きチキ (カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、みりん) トマトとツナのマリネ (酢、塩) レタスのスープ (コンソメ、塩) フルーツポンチ クラッカー(市販)	鶏もも肉(60g) ヨーグルト ツナ(8g) 豆腐(10g)	白米(45g) オリーブ油、三温糖	にんにく(1g) トマト(25g)紫玉ねぎ(10g) レモン(4g)パセリ(0.5g)胡瓜(8g) 新玉ねぎ(10g)レタス(5g) 人参(8g)えのき(6g) みかん缶(15g)パイン缶(10g) びわ(10g)／すいか(20g)
	ごはん トマト肉じゃが (だし・薄口・塩) おみそ汁(煮干し・みそ) 小倉春巻き(塩)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) ちくわ(4g) 小豆(4g)	白米(42g) 新じゃが(40g) 三温糖 春巻きの皮(1枚) 三温糖(4g) サラダ油	トマト(25g)玉ねぎ(40g) オクラ(10g) なすび(10g)みょうが(1g) しめじ(6g)青じそ(2g)
水 (5 19)	新生姜ごはん(塩) 魚の天ぷら(塩) 新玉ねぎとわかめの和え物 (ポン酢) おみそ汁(煮干し・みそ) ごまと人参のクッキー(BP)	魚(50g) ツナ(10g) わかめ(6g)	白米(45g) 小麦粉 サラダ油 新玉ねぎ(30g)人参(10g) 絹さや(4g) キャベツ(10g)えのき(7g) 豆苗(8g) 人参(10g)	新生姜(4g) 新玉ねぎ(30g)人参(10g) 絹さや(4g) キャベツ(10g)えのき(7g) 豆苗(8g) 人参(10g)
	ジャージャー麺 (しょうゆ、赤みそ、とりがら) 青梗菜のスープ (とりがら、塩) 鮭しそおにぎり (塩)	豚ミンチ(40g) ベーコン(6g) 鮭(10g)	中華麺(1/4玉) 三温糖 サラダ油 白米(35g) 白ごま(1g)	きゅうり(15g)豆もやし(15g) 白ねぎ(4g)にんにく(1g)生姜(1g) 干しいたけ(1g) 青梗菜(12g)しめじ(6g) パプリカ(10g)えのき(6g) しそ(1g)
金 (7 21)	ごはん 煮魚(しょうゆ・酒・みりん) なすとオクラのごま和え (しょうゆ) おみそ汁(煮干し・みそ) そら豆チーズ蒸しパン (B.P)	魚(50g) ささみ(10g) 牛乳 チーズ(5g)	白米(42g) 三温糖 三温糖・ごま 小麦粉(7.5g) 三温糖(4g) サラダ油	生姜(1g) なす(20g)オクラ(10g) 人参(10g) 玉ねぎ(10g)もやし(5g) しいたけ(5g)青ねぎ(1g) そら豆(4g)or枝豆(4g)
	カレーライス／ハヤシライス (ケチャップ・塩・ウスターソース カレールー) ヨーグルト 市販菓子	豚ミンチ(30g) ヨーグルト	白米(50g) じゃがいも(20g) サラダ油・バター・小麦粉	玉ねぎ(20g)人参(20g) アスパラ(8g)うすいえんどう(8g) にんにく・生姜

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (10 24)	ごはん 魚ハンバーグの梅おろし (塩、しょうゆ) 切干大根の和え物 (マヨレ・酢・塩) おみそ汁(煮干し・みそ) かぼちゃマフィン (B.P)	魚のすり身(40g) うすあげ(1g) 牛乳(3cc)	白米(45g) 片栗粉 三温糖・ごま 小麦粉(10g)三温糖(3g) サラダ油	玉ねぎ(10g)白ねぎ(7g)えのき(10g) 干しいたけ(0.2g)大根(30g)梅干し(3g) 切干大根(6g) 胡瓜(10g)人参10g) 玉ねぎ(10g)しめじ(6g) にら(4g) かぼちゃ(12g)
	ごはん 豚肉の豆苗炒め (しょうゆ・酒・塩) きゅうりの酢の物 (酢・塩・しょうゆ) すまし汁 (昆布・かつお・塩・薄口) 豆腐白玉揚げ団子(しょうゆ・みりん ／じゃがいも団子(乳児))	豚バラスライス(45g) わかめ(4g) ちりめんじゃこ(4g) とろろ昆布(0.5g) 豆腐(10g)	白米(45g) ごま油 三温糖 三温糖・ごま 白玉粉(10g)片栗粉・油 白ごま(1g)じゃがいも(40g)	豆苗(20g)玉ねぎ(15g) にんにく(1g)生姜(1g) 胡瓜(15g)人参10g) えのき(6g)白ねぎ(4g) みつば(2g)
水 (12 26)	ごはん 魚のパン粉焼き パプリカのサラダ (酢、塩) おみそ汁(煮干し・みそ) そら豆炊き込みごはんおにぎり (出汁、薄口、みりん)	魚(50g) ささみ(6g)	白米(45g) パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも(20g) 白米(40g)	パセリ にんにく パプリカ赤(15g)パプリカ黄(10g) きゅうり(10g)レモン果汁 玉ねぎ(10g)小松菜(10g) しめじ(6g) 人参(6g)そら豆(6g)
	ちりめんじゃこと青じその混ぜ寿司 (酢・塩) 厚揚げといんげんの味噌炒め (みそ・みりん・しょうゆ) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩・酒) 季節の果物ジャム トースト	ちりめんじゃこ(10g) 厚揚げ(45g) ハム(6g)	白米(45g) ごま・三温糖 サラダ油・三温糖 麩(0.5g) グラニュー糖 食パン(1/2)	青じそ(2g) いんげん(6g)人参(10g) しいたけ(6g) 大根(12g)なめこ(8g) オクラ(8g) びわ等 レモン
金 (14 28)	ごはん 鶏手羽元のさつぱり煮 (しょうゆ、酢) 豆もやしのごま和え (しょうゆ・塩) おみそ汁(煮干し・みそ) 新じゃがのフライドポテト(塩)	鶏手羽元(1本) ささみ(8g) うすあげ(1g)	白米(45g) 三温糖 三温糖・ごま	にんにく 生姜 豆もやし(15g)胡瓜(10g) 人参(8g)小松菜(10g) 新玉ねぎ(10g)かぼちゃ(15g) 青ねぎ(2g)
	中華丼 (とりがら、塩、しょうゆ、酒) わかめスープ (とりがら、塩、しょうゆ) 市販菓子	豚バラスライス(30g) わかめ(6g)	白米(50g) 片栗粉 ごま油 ごま	キャベツ(20g)玉ねぎ(15g) 人参(10g)しいたけ(4g)しめじ(4g) もやし(10g)にら(3g)にんにく(1g) 白ねぎ(4g) えのき(4g)

★22日(土)は、1年生のつどいです。 ★17日(月)は、プール開き特別おやつ ★25日(火)はお誕生日会特別メニュー
★7日(金)19日(水)は4・5歳園外保育です。 ★12日(水)は3・4・5歳園外保育です。
☆おやつには、季節の果物と牛乳がつかます。 ☆乳児は、朝のおやつと牛乳がつかます。

6月の平均摂取栄養量 エネルギー 543kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.8 g

