

# 2021年度6月 予定献立表

# おひさま岡町保育園



今月のお弁当日は2日(水)です。

	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 ( 14 )	ごはん タンダーチキン/照り焼き(乳 (カレー粉・ケチャップ・しょうゆ・塩) トマトとツナのマリネ(酢・塩)	鶏もも肉(8g) ヨーグルト ツナ(8g)	五分搗米(40g)  オリーブ油・三温糖	にんにく(1g) トマト(25g)新玉ねぎ(15g) レモン(4g) レタス(10g)玉ねぎ(10g) スナップエンドウ(3g)
28 ( )	レタスのスープ (コンソメ・塩) とうもろこしおにぎり(塩)	ベーコン(6g)	サラダ油  白米(35g)	とうもろこし(10g)
火 ( 1 15 29 )	ごはん 魚の竜田揚げ (しょうゆ・みりん) なすといんげんの胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) 水ようかん(寒天・塩)	魚(45g) 鶏ささみ(10g) 平天(4g) 小豆(8g)	五分搗米(40g) 片栗粉 サラダ油 白ごま 三温糖  三温糖(8g)	なすび(20g)いんげん豆(10g) 人参(8g) きゃべつ(10g)ニラ(5g) しめじ(8g)
水 ( 16 30 )	マーボーなす丼 (赤みそ・酒・塩 とりがら・しょうゆ) 鶏ささみのスープ (とりがら・塩) 焼きそば(塩・ソース)	豚ミンチ(30g) 豆腐(30g) 鶏ささみ(15g) 豚バラスライス(10g)	五分搗米(45g) ごま油・三温糖  焼きそば麺(1/3玉)	なす(12g)白ねぎ(4g) 干しいたけ(1g)にら(4g) にんにく(1g)生姜(1g) キャベツ(15g)いんげん豆(2g) しいたけ(4g)にんじん(5g) 玉ねぎ(5g)ピーマン(3g) 人参(4g)キャベツ(5g)
木 ( 3 17 )	新生姜ごはん(塩) 鶏手羽元のゆかり焼き (塩・ゆかり) 切干大根の煮物 (だし・しょうゆ・みりん) おみそ汁(にぼし・みそ) パン・季節の果物ジャム	鶏手羽元(1本) うすあげ(2g) 豆腐(10g)	白米(45g)  ごま油・三温糖  食パン(1/4切れ) 三温糖	新生姜(2g) 切干大根(4g)モロッコいんげん(5g) 人参(8g)干しいたけ(2g) 玉ねぎ(10g)アスパラ(5g) まいたけ(5g) 季節の果物
金 ( 4 18 )	ごはん 新玉ねぎとそら豆のかき揚げ (塩) 胡瓜の酢の物(塩・酢) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩) チーズクッキー	ちくわ(4g) 卵(0.5g) わかめ(0.5g) ちりめんじゃこ(4g) とろろ昆布(0.1g) チーズ(4g)	五分搗米(40g) 小麦粉・サラダ油  三温糖 麩(0.5g) 小麦粉(10g) 三温糖(2.5g)バター(4g)	新玉ねぎ(20g)人参(10g) そら豆(15g) 胡瓜(20g)人参(5g) えのき(12g)オクラ(4g) 白ねぎ(3g)
土 ( 5 19 )	ミートスパゲティ (ケチャップ・塩・ウスターソース) スープ (コンソメ・塩) 市販菓子	豚ミンチ肉(25g) ちくわ(5g)	スパゲティ(40g) 三温糖(0.5g)小麦粉 サラダ油(0.5g)	玉ねぎ(15g)人参(10g) 干しいたけ(0.5g)にんにく(1g) ホールトマト 玉ねぎ(10g)人参(10g) スナップえんどう(3g)

	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 ( 7 )	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え (だし・しょうゆ) かぼちゃサラダ(塩)	豚ももスライス(35g) ベーコン(10g)	五分搗米(40g) 三温糖 サラダ油	青じそ(2g)貝割菜(4g) 梅干し(4g)パイン缶 かぼちゃ(40g)胡瓜(7g) 新玉ねぎ(5g) 玉ねぎ(10g)えのき(10g) ニラ(6g)
21 ( )	おみそ汁 (にぼし・みそ) 炊き込みおにぎり (だし・薄口・みりん・塩・酒)	うすあげ(2g) うすあげ(1g)	白米(35g)	人参(4g)しいたけ(3g) いんげん豆(3g)
火 ( 8 )	ちりめんじゃこの混ぜ寿司 (酢・塩) 厚揚げといんげんのみそ炒め (みりん・みそ・しょうゆ) 22 ( )	ちりめんじゃこ(10g) 厚揚げ(45g) ハム(6g) 鶏ささみ肉(10g)	白米(42g) 白ごま(1g)三温糖 三温糖 サラダ油 そうめん(4g)	青じそ(2g) 人参(5g)しいたけ(4g) いんげん豆(4g) しめじ(6g)みつば(1g)
水 ( 9 )	フランスパン ラトウユ (コンソメ・塩 ・ローリエ・ケチャップ) マカロニサラダ (マヨドレ・塩・酢) そら豆のクラッカー(塩)	鶏もも肉(40g) ベーコン(5g) ツナ(6g)	白玉粉(10g)片栗粉・油 白ごま(1g)じゃがいも(40g)	うすいえんどう(5g)
木 ( 10 24 )	ごはん 焼魚(塩) 豆もやしのごまあえ (しょうゆ・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) ごまポッキー(塩)	魚(45g) ハム(8g) 乾わかめ(0.5g) 牛乳(5cc)	小麦粉(15g)ごま(0.3g) マーガリン(4g)三温糖(4g)	玉ねぎ(25g)なすび(20g) パプリカ(12g)人参(20g) モロッコいんげん(5g)セロリ(2g) にんにく(1g)トマト缶 アスパラ(6g)人参(6g) とうもろこし(10g) そら豆(10g)
金 ( 11 25 )	梅ごはん(塩) 青じそつくね(酒・塩) 新玉ねぎとわかめの和え物 (ポン酢・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) かぼちゃドーナツ(BP)	鶏ミンチ(50g) ツナ(10g) わかめ(4g) うすあげ(2g) 卵(5g) 牛乳(5cc)	小麦粉(15g)白ごま(0.3g) 片栗粉 小麦粉(15g) 三温糖(3g)サラダ油	梅干し(4g) 玉ねぎ(15g)青じそ(2g) 新玉ねぎ(35g)人参(4g) なめこ(10g)なすび(15g) みょうが(1g) かぼちゃ(10g)
土 ( 12 26 )	ハヤシライス (ケチャップ・塩・ウスターソース) ヨーグルト 市販菓子	豚ももスライス(25g)	五分搗米(50g) じゃがいも(20g) サラダ油・バター・小麦粉	玉ねぎ(20g)人参(15g) なすび(10g)オクラ(8g) とうもろこし(10g)にんにく(1g) 土生姜(1g)ホールトマト

🍷 23日は誕生日メニューです。お楽しみに。

🍷 おやつには牛乳と果物がつきます。

6月の平均摂取栄養量 エネルギー 549 kcal たんぱく質23.5g 脂質 17.7 g 塩分2g

