

2022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 (13)	ごはん タンドリーチキン/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) レタスのスープ (コンソメ、塩) 水ようかん・ビスケット (寒天・塩)	鶏もも肉(60g) ヨーグルト ツナ(8g)	白米(40g) オリーブ油・三温糖 サラダ油 三温糖(8g)	にんにく(1g) トマト(25g)紫玉ねぎ(15g) レモン(4g) レタス(10g)玉ねぎ(10g) えのき(4g)
火 (14)	新生姜ごはん(塩) 魚の竜田揚げ (しょうゆ、みりん) なすとインゲンの胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 小薫ど青のりのクラッカー (塩)	魚(45g) 鶏ささみ(10g) わかめ(5g)	白米(45g) 片栗粉 油 白ごま 三温糖 新じゃがいも(10g)	新生姜(2g) 土生姜(1g) なすび(20g)インゲン豆(10g) 人参(8g) 新玉ねぎ(10g)アスパラ(5g) しいたけ(5g)
水 (15 29)	ジャージャー麺 (赤みそ、しょうゆ、とりがら) 中華サラダ (しょうゆ、酢、塩) 梅おかかおにぎり	豚ミンチ(30g) ハム(8g)	中華麺(1/4玉) 三温糖 サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま(1g) 白米(30g)	きゅうり(10g)もやし(10g) とうもろこし(10g)白ネギ(4g) にんにく(1g)土生姜(1g) 干しシイタケ(2g) チンゲン菜(20g) 人参(10g) 豆もやし(8g) 梅干し(3g)
木 (2 16 30)	ごはん 鶏手羽元の梅焼き (しょうゆ、みりん、酒) 大根ときゅうりのサラダ (マヨネーズ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ごまポッキー(塩)	鶏手羽元(1本) ツナ(8g) 平天(4g) 牛乳(5cc)	白米(40g) 三温糖 小麦粉(15g)ごま(0.3g) バター(4g)三温糖(4g)	梅干し 大根(25g)にんじん(10g) きゅうり(10g) キャベツ(10g)玉ねぎ(10g) スナックエンドウ(3g)
金 (3 17)	ごはん 豚肉の豆苗炒め (しょうゆ、酒、塩) フリマジャコとわかめの酢の物 (塩、酢) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩) フルーツミルク寒天	豚バラスライス(30g) わかめ(6g) ちりめんじゃこ(4g) 豆腐(10g) 牛乳(70CC) 寒天(1g)	白米(40g) ごま油 三温糖 グラニュー糖(4g)	にんにく(1g)土生姜(1g) 豆苗(25g)玉ねぎ(10g) きゅうり(20g)人参(5g) しめじ(5g)みょうが(1g) 冬瓜(10g) みかん缶(8g) もも缶(8g)
土 (4 18)	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) 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(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

	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 (6)	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) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・塩・酒) レモンクッキー	ちりめんじゃこ(10g) 厚揚げ(45g) ハム(6g) とろろ昆布(0.2g)	白米(42g) 白ごま(1g)三温糖 三温糖 サラダ油 小麦粉(10g) バター(4g)三温糖(3g)	青じそ(2g) 人参(5g)しいたけ(4g) モロコしいんげん豆(4g) しめじ(6g)みつば(1g) レモン(4g)
火 (7 21)	ごはん 焼き魚(塩) 豆腐とオクラの梅和え (ボン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) 枝豆のパウンドケーキ (BP、塩)	魚(50g) 豆腐(25g)かつお節(2g) うすあげ(1g) 牛乳(5cc) 卵(10g)	白米(40g) 小麦粉(15g)バター(5g) 三温糖(6g)	オクラ(10g)プチトマト(10g) 紫たまねぎ(10g)梅干し(5g) かぼちゃ(10g)玉ねぎ(10g) えのき(6g) 枝豆(10g)
水 (8 22)	ごはん トマト肉じゃが (薄口、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) じゃこマヨドーナツ(マヨ ネーズ)	豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) わかめ(6g) 青のり(1g)チーズ(4g) ちりめんじゃこ(1g)	白米(45g) 新じゃがいも(25g) サラダ油 三温糖 フランスパン(1切れ)	トマト(20g)新玉ねぎ(12g) オクラ(10g) なすび(10g)青じそ(1g) えのき(6g)しめじ(6g)
木 (9 23)	ごはん 青じそつくね (酒・塩) 大豆サラダ (酢・塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 黒糖きなこ蒸しパン(BP)	鶏ミンチ(50g) 大豆(5g)ちくわ(8g) ひじき(1g) うすあげ(1g) きなこ(7g) 卵(6g)牛乳(15CC)	白米(40g) 片栗粉 三温糖 サラダ油 黒糖(8g)小麦粉(15g) サラダ油(6g)	玉ねぎ(15g)青じそ(2g) きゅうり(10g)人参(10g) レモン(4g) 冬瓜(10g)しめじ(4g) えのき(4g)
金 (10 24)	ごはん 酢豚 (しょうゆ、酢、塩、ケチャップ) 中華スープ (とりがら、塩) 枝豆おにぎり(塩)	豚ももブロック(35g) 豆腐(10g)	白米(40g) ごま油 三温糖 油 片栗粉 白米(30g)	玉ねぎ(10g)人参(8g) ピーマン(8g)土生姜(1g) しいたけ(6g)パイン缶 パプリカ赤(8g)パプリカ黄(8g) 玉ねぎ(8g)しめじ(8g) チンゲン菜(10g) 枝豆(8g)
土 (11 25)	豚飯 (塩、しょうゆ) 春雨スープ (とりがら、塩) 市販菓子	豚ミンチ(20g) 春雨(2g) ベーコン(4g)	白米(40g)	玉ねぎ(10g)人参(8g) 干しシイタケ(0.5g) にんにく(1g)青ネギ(2g) 青梗菜(10g)きくらげ(0.5g) もやし(10g)人参(8g)

※28日は誕生日メニューです。
※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-kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g