

ゆめっこ保育園 献立予定表 2022年6月度

日	(水) 1	(木) 2	(金) 3	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(月) 13	(火) 14	(水) 15	(木) 16
昼	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ しょうが 醤油 みりん 砂糖 ごま和え 小松菜 人参 ごま 醤油 みそ汁 みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	タコライス 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ ソース 砂糖 醤油 トマト レタス おくらえのき おくら 小松菜 人参 えのき 醤油 酢 みそ汁 かつお節 スープ わかめ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 おくらえのき ごぼう えのき 醤油 酢 みそ汁 かつお節 スープ わかめ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 とろき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 みりん 塩 じゃがいも土佐煮 じゃがいも かつお節 醤油 みりん 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チャブチ 豚肉 春雨 ごぼう 人参 ほうれん草 しょうが 醤油 みりん 塩 みそ汁 玉ねぎ みそ汁 白菜 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 シーチキン チキンチャップ 鶏もも肉 パン粉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 酢 オリーブオイル 塩 みそ汁 玉ねぎ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 酢 オリーブオイル 塩 みそ汁 玉ねぎ さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	バターライス 五分付米 パセリ バター 塩 ビーフストロガノフ 牛肉 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 塩 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり オリーブ油 スープ わかめ 小松菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 玉ねぎ 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 煮びたし 小松菜 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ みりん キャベツ レタス きゅうり 人参 酢 オリーブオイル 塩 スープ ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き ちやんこ鍋 人参 大根 ねぎ もやし キャベツ ごぼう えのき 甘塩鮭 こんにやく 人参 もやし しょうゆ みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 梅しそ春巻き 春巻きの皮 鶏ささみ 梅干し しそ 油 プロッコリーの塩ゆで プロッコリー ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 みそ汁 大根 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
おやつ	じゃがいもみたらし じゃがいも 塩 片栗粉 油 醤油 みりん 片栗粉 果物 牛乳	人参ケーキ 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油 果物 牛乳	かたやきせんべい 薄力粉 砂糖 黒ごま あおのり 塩 果物 牛乳	おたのしみ さつまいも 塩 油 果物 牛乳	芋かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	ぶっかけうどん 干めん 豚ひき肉 わかめ きゅうり みりん 醤油 塩 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 甘辛煮干 煮干 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	おたのしみ 梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 砂糖 果物 牛乳	あじさいパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 ブルーベリー 塩 抹茶 小麦粉 油 砂糖 さつまいも 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油 果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150
日	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30		
昼	生ごは 五分付米 新しょうが 人参 みりん 醤油 塩 魚の煮付け 魚 醤油 みりん 砂糖 生姜 おひたし 小松菜 醤油 もやしの酢の物 もやし 人参 うす揚げ 醤油 酢 砂糖 かつお節 ごま油 みそ汁 キャベツ コーン 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 煮ごころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん キャベツ みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 スナップエンドウ 大根 たけのこ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ツナ和え キャベツ 人参 ツナ 醤油 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さつまあげ からすかれい ながいも れんこん 人参 コーン しょうが 人参 醤油 片栗粉 油 スナップエンドウ スナップエンドウ 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 八宝菜 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ きぬさや しょうが 人参 オイスターソース みりん 醤油 片栗粉 油 かぼちゃ 醤油 みりん ごま油 みそ汁 人参 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆なす 合ミンチ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 ひじき 人参 わかめ 砂糖 味噌 ごま油 みそ汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鮭ときゅうりの ちらし寿司 五分付米 酢 砂糖 塩 甘塩鮭 きゅうり ごま ひじきもやし もやし ひじき 人参 わかめ 醤油 塩 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま みそ汁 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ひき肉 ピーマン パプリカ 玉ねぎ 人参 にんにく オイスターソース みりん ごま油 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま みそ汁 もやし 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 ピーマン パプリカ 玉ねぎ 人参 ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん ごま油 五目納豆 納豆 人参 キャベツ トマト 黒ごま しいたけ ちりめんじゃこ 醤油 すまし汁 えのき わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 あじのり塩焼き ささみのフリッター ささみ 小麦粉 牛乳 B.P. 塩 油 刻みキャベツ キャベツ 人参 トマト みそ汁 さつまいも 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 ピーマンのきんぴら 人参 ちりめんじゃこ みりん ごま油 みそ汁 ねぎ 大根 もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	水無月 上新粉 小豆 砂糖 抹茶 果物 牛乳		
おやつ	かぼちゃクッキー 薄力粉 砂糖 バター かぼちゃ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	みそポテト じゃがいも 小麦粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 油 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P. 果物 牛乳	焼きおにぎり 五分付米 醤油 みりん ごま油 果物 牛乳	ヨーグルトドーナツ 薄力粉 ヨーグルト 砂糖 ベーキングパウダー 油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	磯ポテト じゃがいも あおのり 塩 果物 牛乳	野菜チップス かぼちゃ れんこん 人参 油 果物 牛乳	トマトブリッツ 小麦粉 ケチャップ オリーブ油 果物 牛乳	水無月 上新粉 小豆 砂糖 抹茶 果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150

6月30日は水無月を食べる日です。
一年のちょうど半分にあたるこの日に、前半のけがれを落とす意味と、後半の半年を無事に健康に過ごすことができるようにという祈りをこめて食べるそうです。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※15日は誕生日会です。