ゆめっこ保育園 献立予定表　　2023年6月度

日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(月) 12	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **なすと豚肉のみそ炒め** 豚肉 30 なす 30 人参 15 ピーマン 5 えりんぎ 10 かぼちゃ 15 醤油 1 みりん 1 砂糖 2.5 みそ 2.5 **おくらえのき** おくら 15 えのき 5 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **スープ** わかめ 1 もやし 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 白身魚 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1 みりん 0.5 **みそ汁** じゃがいも 20 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**味噌ラーメン** 中華めん 80 豚ミンチ 20 もやし 10 玉ねぎ 10 人参 5 キャベツ 10 コーン 3 味噌 2 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干) **磯辺和え** 小松菜 25 人参 10 醤油 1 のり 0.5 **おにぎり** 五分付米 40 のり 0.5	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん 1 醤油 2 **切干のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ハム 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 **みそ汁** さつまいも 15 キャベツ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **南蛮漬け** あじ 50 玉ねぎ 10 人参 5 青じそ 0.5 酢 5 醤油 5 砂糖 2.5 **ごま和え** キャベツ 30 人参 15 ごま 1 醤油 1 **スープ** 小松菜 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**タ焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 バター 1 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** とりもも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 **スナップエンドウ** スナップエンドウ 8 **ミニトマト** **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 だし汁(昆布・煮 0.5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **赤魚の味噌煮** 赤魚 50 味噌 2 みりん 3 醤油 2 砂糖 1.5 生姜 1 ごぼう 10 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 おくら 8 牛乳マヨネーズ 3 酢 3 **スープ** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 5 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** 玉ねぎ 10 大根 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **チンジャオロース** 豚肉 30 ピーマン 15 赤パプリカ 8 黄パプリカ 8 ゆでたけのこ 10 玉ねぎ 20 オイスターソース 2 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **無限キャベツ** キャベツ 40 人参 10 ごま 0.5 青のり 0.02 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** えのき 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**おにぎり** 五分付米 40 のり 0.5 わかめふりかけ **ちゃんこ鍋** 人参 10 大根 20 ねぎ 10 もやし 10 キャベツ 15 ごぼう 5 えのき 5 鶏肉 30 こんにゃく 5 じゃがいも 10 しょうゆ 1 みりん 1 味噌 1.5 だし汁(昆布、煮干) **中華きゅうり** きゅうり 40 砂糖 1 酢 1 醤油 1 ごま油 1	**赤飯** 五分付米 25 もち米 15 小豆 4 塩 0.2 **チキンナゲット** 鶏むね肉 40 玉ねぎ 15 小麦粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 **野菜の塩ゆで** ブロッコリー 15 人参 10 **ハムマヨサラダ** キャベツ 30 小松菜 10 人参 10 ハム 3 牛乳マヨネーズ 5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 コーン 5 おくら 8 味噌 5 だし汁(昆布・煮干) **オレンジ**	**タコライス** 五分付米 45 合挽ミンチ 25 玉ねぎ 20 人参 20 にんにく 0.1 ケチャップ 2 ソース 1 砂糖 0.3 醤油 0.5 トマト 8 レタス 8 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 **スープ** ちんげんさい 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのゆかり焼き** かれい 50 ゆかり 0.5 みりん 2.5 しょうゆ 1 **きざみキャベツ** きゃべつ 15 人参 5 **ひじきの中華サラダ** ひじき 1 きゅうり 15 春雨 15 コーン 2 しょうゆ　ごま油 1 酢 1 砂糖 0.5 **みそ汁** 大根 10 小松菜 10 味噌 5 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**大根もち** 大根 20 白玉粉 20 塩 0.2 しょうゆ 0.5 のり 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**かたやきせんべい** 薄力粉 20 砂糖 3 黒ごま 0.2 あおのり 0.2 塩 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**フルーツ寒天** みかん缶 10 桃缶 10 りんごジュース 20 寒天 0.3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ニラチヂミ** ニラ 3 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま油 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**五平もち** 五分付米 25 味噌 2.5 砂糖 2.5 みりん 1 醤油 1 ごま 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもクッキー** 薄力粉 20 砂糖 5 バター 10 さつまいも 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**枝豆パン** 強力粉 30 イースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 2.6 塩 0.2 枝豆 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(土) 17	(月) 19	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30
昼食	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1.5 みりん 1 さとう 1 **ツナ和え** 小松菜 30 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 いんげん 5 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** 大根 10 人参 10 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **あじバーグ** あじ 50 豆腐 20 玉ねぎ 10 青しそ 0.2 生姜 1 片栗粉 5 塩 0.2 大根 10 醤油 1 みりん 1 **おひたし** 小松菜 25 人参 15 醤油 1 **スープ** さつまいも 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏のごまみそ焼き** 鶏もも肉 50 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ﾋﾞｰﾏﾝの肉詰め** ピーマン 30 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 1 **ミニトマト** **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** きゃべつ 10 しめじ 8 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **無限ピーマン** ピーマン 15 赤パプリカ 5 黄パプリカ 5 もやし 15 ツナ 5 酢 1 醤油 1 ごま油 1 砂糖 0.4 **味噌汁** 玉ねぎ 10 わかめ 1 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**カパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 醤油　みりん 1 ごま油 1 **ごま和え** キャベツ 20 もやし 10 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 15 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ラタトューユ** 鶏肉 30 ズッキーニ 15 たまねぎ 20 人参 10 なす 20 トマト 30 じゃが芋 10 ピーマン 5 にんにく 0.5 醤油 1 オリーブオイル 1 **オクラのツナ和え** オクラ 18 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **スープ** かぼちゃ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの竜田揚げ** いわし 45 醤油 2.5 みりん 2.5 生姜 1 片栗粉 5 油 **きざみキャベツ** キャベツ 15 人参 5 **マセドアンサラダ** きゅうり 15 人参 15 かぼちゃ 20 コーン 10 牛乳マヨ （卵不使用） **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 みそ 5 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 2 砂糖 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** 白ねぎ 1 もやし 5 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の** **マーマレード焼き** 鶏肉 45 マーマレード 3 醤油 3 みりん 1.5 **人参の含め煮** 人参 10 醤油 0.5 みりん 0.5 **キャベツの** **ちょれぎサラダ** キャベツ 25 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり 0.3 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **スープ** もやし 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 しめじ 10 味噌 4 みりん 2 ごま油 1 醤油 1 **じゃがいものうま煮** じゃがいも 40 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)
おやつ	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**蒸しパン** 黒砂糖 8 薄力粉 30 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**マーマレードスコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 マーマレード 3 牛乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトホットケーキ** 米粉 20 砂糖 4 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 トマトジュース 15 油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**きなこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 きなこ 3 砂糖 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃがいも 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 1 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけうどん** 干めん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 きゅうり 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそポテト** じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**水無月** 上新粉 20 小豆 10 砂糖 5 抹茶 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー												
タンパク質												

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。
※13日ちゃんこ鍋をみんなで食べて次の日の相撲大会に向けて力をつけたいと思います。
※14日はお誕生日会です。
※