ゆめっこ保育園 献立予定表　2024年6月度

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17
昼食	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **ツナ和え** キャベツ 20 もやし 10 人参 5 ツナ 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 **治部煮** 鶏もも肉 35 人参 20 スナップエンドウ 10 大根 20 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 酢 1 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** 大根 10 人参 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**骨太ごはん** 五分付米 40 小松菜 5 ごま 1.5 ひじき 0.3 醤油 1.5 みりん 1 塩 0.2 **いわしの竜田揚げ** いわし 50 醤油 1.5 みりん 1.5 生姜 0.5 片栗粉 **そら豆の塩ゆで** そら豆 15 **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** キャベツ 10 さつまいも 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 1 生姜 1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **みそ汁** わかめ 1 ちんげんさい 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **手羽元のトマト煮** 手羽元 40 玉ねぎ 20 じゃがいも 20 人参 10 トマトジュース 15 ケチャップ 2 しょうゆ 1 みりん 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **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 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 15 キャベツ 30 人参 15 しめじ 5 味噌 2 みりん 1 砂糖 1.5 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 0.2 **スープ** オクラ 8 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**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 0.8 みりん 1 さとう 0.5 **ごま和え** もやし 30 人参 10 ごま 5 しょうゆ 1 **みそ汁** さつまいも 10 大根 5 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏の照り焼き** 鶏肉 45 醤油 3 みりん 3 砂糖 3 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **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 **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 **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 **みそ汁** 大根 10 小松菜 10 みそ 5 出汁（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 30 オイスターソース 2 みりん 1 醤油 1 塩 0.2 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** キャベツ 10 玉ねぎ 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**おにぎり** 五分付米 40 ごま 塩 ゆかり のり **ちゃんこ鍋** 人参 10 大根 10 ねぎ 10 白菜 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 15 しょうゆ 1 みりん 1 味噌 1.5 だし汁（昆布、煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** かれい 50 白みそ 4 みりん 2 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 きゅうりと大根のひたひた きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **スープ** わかめ 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**じゃーじゃー麺** 中華めん 20 豚ミンチ 15 玉ねぎ 5 きゅうり 3 醤油　味噌 0.8 砂糖 0.5 オイスターソース 0.5 **もやしのナムル** もやし 20 人参 10 大根 5 醤油 1 ごま油 0.5 **スープ** キャベツ 10 大根 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 **肉みそオクラ春巻き** あいびきミンチ 20 おくら 10 玉ねぎ 10 人参 10 味噌 1.5 醤油　みりん 1 生姜 0.3 春巻きの皮 油 **ミニトマト** ミニトマト **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 10 白ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 果物 30 牛乳 150	**さつまいもプリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 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	**黒糖ちんすこう** 薄力粉 20 黒糖 8 油 8 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	おたのしみ 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	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 果物 30 牛乳 150	**青のりクラッカー** 小麦粉 20 青のり 0.2 砂糖 1.5 油 2.7 塩 0.15 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	**ドーナツ** 薄力粉 18 さつまいも 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**さわやかクッキー** バター 10 小麦粉 16 砂糖 8 さつまいも 10 マーマレードジャム 3 果物 30 牛乳 150

日	(火) 18	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29
昼食	**生姜と梅の炊き込みごはん** 五分付米 40 新生姜 3 梅干し 2 大葉 0.5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.1 **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 **刻みキャベツ** キャベツ 10 人参 5 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 しょうゆ 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 人参 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩 0.2 **そら豆の鶏つくね** 鶏ミンチ 50 玉ねぎ 10 そら豆 15 生姜 0.5 パン粉 3 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1.5 人参 **磯ポテト** じゃがいも 塩　青のり **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **スープ** もやし 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干） **おたのしみデザート**	**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 **スナップエンドウ** スナップエンドウ 8 **ミニトマト** **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1.5 みりん 1 **スープ** 玉ねぎ 10 人参 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 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **ちょれぎサラダ** キャベツ 25 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 のり 0.1 ごま 0.5 醤油 1 酢 1 ごま油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 じゃがいも 17 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 かつお節 0.5 しょうゆ 1 みりん 1 **みそ汁** 大根 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁（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 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 タレ **スープ** わかめ 1 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 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **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 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 人参 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 **麻婆大根** 合挽ミンチ 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 1 砂糖 0.5 にんにく　生姜 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 1.5 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** もやし 10 おくら 8 みそ 5 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 50 マーマレード 2 醤油 2.5 みりん 3 **そら豆の塩ゆで** そら豆 15 塩 **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 酢 1 醤油 1 ごま油 1 砂糖 0.4 **みそ汁** 人参 10 玉ねぎ 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**鮭ときゅうりのちらし寿司** 五分付米 40 酢 砂糖 塩 甘塩鮭 35 きゅうり 15 ごま 0.5 **おひたし** 白菜 30 人参 15 小松菜 5 醤油 1 **みそ汁** キャベツ 10 大根 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 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 **磯辺和え** キャベツ 25 人参 10 醤油 1 のり 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 さつまいも 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**梅が枝餅** もち粉 9 だんご粉 9 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 150	**ごぼうのからあげ** ごぼう 17 醤油 0.5 みりん 0.5 にんにく 0.1 片栗粉 5 果物 30 牛乳 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 4 砂糖 3.6 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 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	**スノーボール** 小麦粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 バター 13 粉糖 果物 30 牛乳 150	**ニラチーズチヂミ** ニラ 5 チーズ 6 小麦粉 15 片栗粉 5 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 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	**水無月** 上新粉 20 小豆 10 砂糖 5 抹茶 0.2 果物 30 牛乳 150	おたのしみ 果物 30 牛乳 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。
※13日、ちゃんこ鍋クッキングします。
※19日はお誕生日会です。