

6月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年 6月	献立名	材料名			調味料	おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの		
(月) 10 24	☆カレーライス ☆ころころサラダ ☆スープ	米(50) 油 じゃがいも(20)	豚肉(30) ツナ缶(2)	玉葱(20) 人参(10) キャベツ(20) きゅうり(10) 人参(5) 大根(10) えのき(4) ねぎ(2)	カレー粉、だし汁、砂糖 味噌、ケチャップ、醤油 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁	☆りんごのケーキ 米粉(20)豆乳(20)りんご(10) 砂糖(4)油(2)B.P(0.6) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 11 25	☆ごはん ☆魚のみぞれ煮 ☆きんぴら ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 油	カジキ(40) なす(10) 玉ねぎ(10) 三つ葉(1)	大根(10) ごぼう(15) ピーマン(10) 人参(5) 糸こんにゃく(4) なす(10) 玉ねぎ(10) 三つ葉(1)	醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖、塩 味噌、塩、だし汁	☆きな粉だんご 白玉粉(10) 上新粉(10) 砂糖(4) きな粉(1) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 12 26	☆菜飯 ☆鶏の梅みそ焼き ☆五目大豆煮 ☆すまし汁	米(45) 油 じゃがいも(10)	鶏もも肉(40) 大豆(10)	青菜(4) 大根(15) 人参(8) こんにゃく(5) いんげん(2) もやし(10) オクラ(5)	塩 砂糖、醤油、だし汁 塩、味噌、梅干し 醤油、塩、だし汁 砂糖 醤油、塩、だし汁	☆ブラウニー(12日) 米粉(20) 豆乳(20) 砂糖(5) 油(2) ココア(1) B.P(0.6) ☆誕生ケーキ(26日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 13 27	☆ごはん ☆鰯のかりかり焼き ☆和風マヨサラダ ☆味噌汁	米(40) 油、片栗粉	鰯(40) 鯉節 油揚げ(2)	 トマト(15) きゅうり(10) オクラ(8) 大根(10) いんげん(1)	醤油、塩、だし汁 マヨネーズ、塩 醤油 味噌、塩、だし汁	☆お好み焼き キャベツ(20) 米粉(10) 豚肉(10) 人参(7) ソース、だし汁、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 14 28	☆ごはん ☆豚肉と野菜の 味噌炒め ☆ナムル ☆スープ	米(40)	豚肉(40) 豆腐(10)	キャベツ(20) なす(15) 人参(8) もやし(12) 青菜(10) 人参(5) 切干大根(1) なめこ(2) 干わかめ(0.3)	味噌、砂糖、だし汁 酢、醤油、だし汁、塩 砂糖 醤油、だし汁、塩	☆水ようかん(14日) 小豆(12) 砂糖(6) 寒天 ☆水無月(28日) 白玉粉(4) ぐず粉(5) 上新粉(10) 小豆(4) 砂糖(3) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 1 15 29	☆おにぎり ☆煮びたし ☆肉団子スープ	米(45) 春雨(1)	 ツナ缶(2) 鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(15)	のり 水菜(20) 人参(7) 人参(5) 玉ねぎ(10) キャベツ(10) スナックえんどう(2)	塩 醤油、砂糖、塩 醤油、塩、だし汁	☆フライドポテト じゃがいも(50) 塩 油、青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2019年 6月	献立名					おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 3 17	☆ごはん ☆つくねの照り焼き ☆ねばねばサラダ ☆すまし汁	米(40) 油、片栗粉	鶏ひき肉(20) 豚ひき肉(10)豆腐(5) ツナ缶(3)	玉葱(20) オクラ(15)キャベツ(10)人参(5) 大根(10)しめじ(6)三つ葉(2)	醤油、塩、出し汁 砂糖 酢、砂糖、醤油 だし汁、塩 だし汁、塩、醤油	☆おかかおにぎり 米(30)かつお節、醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 4 18	☆かやくごはん ☆鯖のオープン焼き ☆磯辺和え ☆みそ汁	米(40) 油、片栗粉	鯖(40)	人参(10)ごぼう(5)しいたけ(5) キャベツ(30)のり なす(10)えのき(8) スナップエンドウ(2)	醤油、塩、だし汁 塩、だし汁、醤油 醤油、塩、だし汁 だし汁、塩、味噌	☆わらびもち わらび粉(10)砂糖(3) きな粉(1) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 5 19	☆ごはん ☆チキン南蛮 ☆炒め煮 ☆すまし汁	米(40) 米粉、油 じゃがいも(30)	鶏もも肉(40) 油揚げ(3)油	玉ねぎ(5)きゅうり(1) さやいんげん(3)ひじき(3) かぼちゃ(10)もやし(6)干わかめ(0.3)	醤油、酢、砂糖 マヨネーズ、レモン汁 醤油、砂糖、だし汁 醤油、塩、だし汁	☆黒糖蒸しパン 米粉(20)黒糖(4) B. P(0.6)水 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 6 20	☆梅ごはん ☆煮魚 ☆おかかあえ ☆豚汁	米(45)	かれい(40) 鯉節 豚肉(15)	青菜(30)人参(5) 大根(15)人参(8) こんにゃく(3)ねぎ(2)	梅干し だし汁、醤油、砂糖 塩、醤油、だし汁 味噌、塩、だし汁	☆豆腐ドーナツ 米粉(20)豆腐(15)砂糖(4) B. P、豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 7 21	☆ジャージャー丼 ☆もみうり ☆スープ	米(50) 片栗粉	豚ひき肉(30) 鶏ひき肉(10) しらす(3)	玉葱(20)人参(10) なす(10)ニラ(6) きゅうり(25)干わかめ(0.5) えのきたけ(6)青菜(5) なめこ(2)	味噌、砂糖、醤油 だし汁 酢、塩、砂糖、醤油 だし汁 醤油、塩、だし汁	☆りんごゼリー りんごジュース(40) 粉寒天(0.3)砂糖(0.5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 8 22	☆ごはん ☆鮭の塩焼き ☆春雨サラダ ☆わかめスープ	米(40) 片栗粉、油 春雨(2)	鮭(40)	 キャベツ(15)人参(5)コーン(2) 玉ねぎ(10)干わかめ(0.5)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁	☆抹茶の米粉ケーキ 米粉(20)砂糖(5) B. P、抹茶、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)