

6月 予定献立表

ののかぜ保育園

2020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) 1 15 29	☆カレーライス ☆トマトサラダ ☆スープ	米(50)油 じゃがいも(20) 油(1) コーン(3)	豚肉(35) ツナ缶(3)	玉葱(25)人参(10) トマト(20)きゅうり(7)玉ねぎ(5) チンゲン菜(7)えのき(7)	カレー粉、だし汁、砂糖 味噌、ケチャップ、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、だし汁	☆うめ鮭おにぎり 米(30)鮭(10)梅干し(1)大葉(0.2) 塩、だし汁、醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 2 16 30	☆ごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆ごぼうのきんぴら ☆豚汁	米(45) 油(0.5)、片栗粉(1) 糸こんにゃく(4) 油 こんにゃく(3)	かじき(35)青のり 鰹節(0.1) 豚肉(8)	ごぼう(15)人参(8)ピーマン(5) 大根(15)人参(5)しめじ(5)ねぎ(2)	醤油、砂糖、だし汁 醤油、砂糖、塩 だし汁、塩、味噌	☆水ようかん 小豆(12)砂糖(6)寒天 ☆水無月(30日) 白玉粉(4)くず粉(5) 上新粉(10)小豆(4)砂糖(3) ☆果物(30)☆牛乳(100)
(水) 3 17	☆ごはん ☆鶏の梅みそ焼き ☆おかかあえ ☆すまし汁	米(40) 油 じゃがいも(10)	鶏もも肉(40) 鰹節(0.1)	梅干し(1) 青菜(30)人参(5) なす(10)わかめ(0.2)	砂糖、醤油、だし汁 塩、味噌、梅干し 塩、醤油、だし汁 醤油、塩、だし汁	☆コーン蒸しパン 米粉(20)コーンクリーム(7)砂糖(4) コーン(5)B.P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 4 18	☆黄飯(4日) ☆納豆ごはん(18日) ☆かつおの甘辛焼き ☆高野豆腐の煮物 ☆くず汁	もち米(40) 米(45) 油、片栗粉 くず粉、こんにゃく(5)	黒豆(3) 納豆(10) 鰹(35) 高野豆腐(5) 鶏むね肉(5)	生姜(0.4) 人参(10)しいたけ(5)いんげん(2) 大根(10)にんじん(5)スナップエンドウ(2)	クチナン、塩 だし汁、醤油、砂糖 醤油、砂糖、塩、だし汁 醤油、塩、だし汁 砂糖 醤油、塩、だし汁	☆ちまき(4日) 上新粉、白玉粉、砂糖 ☆かぼちゃドーナツ(18日) 米粉(15)かぼちゃ(15)おから(5) 砂糖(4)B. P、豆乳、油、塩 ☆果物(30)☆牛乳(100)
(金) 5 19	☆ごはん ☆つくねの照り焼き ☆ねばねば和え ☆みそ汁	米(40) 油(0.5)、片栗粉(2)	鶏ひき肉(20) 豚ひき肉(10)おから(5) ツナ缶(3) 豆腐(7)	玉葱(20)大葉(0.3) オクラ(15)キャベツ(10)人参(5) もやし(10)三つ葉(2)	醤油、塩、出し汁 砂糖 酢、砂糖、醤油、だし汁 だし汁、塩、味噌	☆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)
(土) 6 20	☆豚丼 ☆ツナサラダ すまし汁	米(50)	豚肉(35) ツナ缶(2)	玉葱(25)人参(10) キャベツ(20)人参(7) 大根(15)ねぎ(2)	醤油、砂糖、塩、だし汁 マヨネーズ、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)

6月 予定献立表

ののかぜ保育園

2020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) 8 22	☆ごはん ☆チャプチェ ☆切干大根のサラダ ☆スープ	米(40) 春雨(3)	豚肉(35) ハム(2)	玉ねぎ(15)なす(10)人参(8)ピーマン(5) きゅうり(10)切干大根(3) 大根(10)なめこ(6)にら(2)	醤油、砂糖、だし汁 マヨネーズ、醤油、酢、砂糖 醤油、だし汁、塩	☆じゃがいものスコーン じゃがいも(40)上新粉(10) B.P(0.6)砂糖(3)油(5)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 9 23	☆炊き込みごはん ☆あじの塩焼き ☆のり和え ☆みそ汁	米(45) 油(0.5)、片栗粉(1)	鶏もも肉(8) 鱈(35) のり(0.2)	人参(10)ごぼう(5)干しいたけ(0.2) キャベツ(30) なす(10)えのき(8)ねぎ(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)砂糖、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 10 24	☆ごはん ☆チキン南蛮 ☆じゃがいもとひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(40) 米粉(2)、油(1) じゃがいも(30)油 糸こんにゃく(3)	鶏もも肉(40) ひじき(1)	玉ねぎ(5)きゅうり(3) ピーマン(3) かぼちゃ(10)しめじ(6)こねぎ(2)	醤油、酢、砂糖、だし汁 マヨネーズ、レモン汁 醤油、砂糖、だし汁 醤油、塩、だし汁	☆ブラウニー(10日) 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 油(2)ココア(1)B.P(0.9) ☆誕生ケーキ(24日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 11 25	☆ゆかりごはん ☆かれのいのみぞれ煮 ☆おくらの土佐和え ☆味噌汁	米(45) 片栗粉(2)油(1)	かれい(40) 鰹節(0.1) 油揚げ(2)	大根(20) オクラ(15)きゅうり(5)人参(5) たまねぎ(10)いんげん(2)	ゆかり、塩 だし汁、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁 味噌、塩、だし汁	☆みたらしだんご 白玉粉(10)上新粉(10)おから(5) 砂糖(4)醤油、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 12 26	☆ジャージャー丼 ☆もみうり ☆スープ	米(50) 片栗粉	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 豆腐(7)	玉葱(20)人参(10) なす(10)ニラ(3) きゅうり(20)干わかめ(0.2) しいたけ(6)青菜(3)	味噌、砂糖、醤油 だし汁 塩 醤油、塩、だし汁	☆あじさいゼリー りんごジュース(20) ぶどうジュース(20) 粉寒天(0.3)砂糖(0.5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 13 27	☆ごはん ☆鮭のかりかり焼き ☆コールスローサラダ ☆わかめスープ	米(40) 油(1)、片栗粉(1) コーン(3)	鮭(40)	キャベツ(20)人参(5) 玉ねぎ(10)干わかめ(0.3)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁	☆抹茶ケーキ 米粉(20)砂糖(5) B.P、抹茶、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)