

6月 予定献立表

ののかぜ保育園

| 2021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) 14 28 | ☆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(3) | 玉葱(25)人参(10) トマト(20)きゅうり(7)玉ねぎ(3) 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 | ☆かぼちゃもち 米粉(15)かぼちゃ(10)砂糖(4) 油(0.5)塩、きなこ ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (火) 1 15 29 | ☆ごはん ☆あじのかば焼き ☆のり和え ☆豚汁 | 米(45) 油(0.5)、片栗粉(1) こんにゃく(3) | あじ(35) のり(0.2) 豚肉(8) | キャベツ(30) 大根(15)人参(5)しめじ(5)ねぎ(2) | 塩、だし汁、醤油、砂糖 醤油、塩、だし汁 だし汁、塩、味噌 | ☆米粉チヂミ 米粉(15)片栗粉(3)玉ねぎ(10) 豚ひき肉(10)人参(7)ニラ(3) だし汁、醤油、塩、酢、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (水) 2 16 30 | ☆ごはん ☆鶏のねぎみそ焼き ☆おかか和え ☆すまし汁 | 米(40) 油 じゃがいも(10) | 鶏もも肉(50) 鯉節(0.1) | ねぎ(2) 青菜(20)人参(5) なす(10)わかめ(0.2) | 味噌、砂糖、醤油、だし汁 塩、醤油、だし汁 醤油、塩、だし汁 | ☆水ようかん 小豆(12)砂糖(6)寒天 ☆水無月(30日) 白玉粉(4)上新粉(10)片栗粉(5) 小豆(4)砂糖(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (木) 3 17 | ☆ごはん ☆かれいのソテー ☆トマトソース ☆ポテトサラダ ☆スープ | 米(45) 片栗粉(1)油(1) じゃがいも(25) | かれい(35) ハム(2) | トマト缶(10)玉ねぎ(5) きゅうり(5)人参(5) たまねぎ(10)キャベツ(10) | 塩 だし汁、塩、砂糖、酢 マヨネーズ、塩 味噌、塩、だし汁 | ☆鮭おにぎり 米(30)鮭(10)大葉(0.2)ごま 塩、醤油、だし汁 ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (金) 4 18 | ☆ごはん ☆照り焼きつくね ☆ツナ和え ☆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(3) 豆腐(7) | 玉葱(20)大葉(0.3) オクラ(10)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 レモン汁 だし汁、塩、味噌 | ☆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) |
| (土) 5 19 | ☆豚丼 ☆おかか和え すまし汁 | 米(50) | 豚肉(35) かつお節 | 玉ねぎ(20) キャベツ(20)人参(7) 大根(15)わかめ(1) | 醤油、砂糖、塩、だし汁 塩、だし、醤油 醤油、塩、だし汁 | ☆ハッシュポテト じゃがいも(50)塩、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100) |

6月 予定献立表

ののかぜ保育園

| 2021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) 7 21 | ☆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(50) ひじき(1) | 玉ねぎ(5)きゅうり(3) ピーマン(2) 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 | ☆ツナパン 米粉(20)砂糖(4)BP(0.9) ツナ(3)玉ねぎ(5)醤油、塩 マヨネーズ ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (火) 8 22 | ☆ごはん ☆かじきのレモンしょうゆ焼き ☆高野豆腐のそぼろ煮 ☆みそ汁 | 米(45) 油(0.5)、片栗粉(1) 片栗粉 | かじき(35) 高野豆腐(5) 鶏ひき肉(5) | レモン(1) 人参(10)しいたけ(5)いんげん(2) なす(10)えのき(8)わかめ(1) | 醤油、塩、だし汁 醤油、砂糖、だし汁 醤油、塩、だし汁 砂糖 だし汁、塩、味噌 | ☆抹茶わらびもち わらび粉(15)砂糖(3)抹茶(0.1) きな粉(1)砂糖、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (水) 9 23 | ☆ごはん ☆チャプチェ ☆かぼちゃのオープン焼き ☆スープ | 米(40) 春雨(3) ごま油 油 | 豚肉(35) | 玉ねぎ(15)人参(8)もやし(5)ニラ(3) かぼちゃ(50) 大根(10)なめこ(6)ねぎ(2) | 醤油、砂糖、だし汁 塩 醤油、だし汁、塩 | ☆ココアクッキー(9日) じゃがいも(30)上新粉(12)BP0(0.3) 砂糖(4)油(5)ココア(0.5) ☆誕生ケーキ(23日) ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (木) 10 24 | ☆納豆ごはん ☆さばの竜田焼き ☆切干大根の中華サラダ ☆あんかけ汁 | 米(45) 油、片栗粉 ごま油 片栗粉 | 納豆(10) さば(35) ハム(2) 豆腐(7) | しょうが(0.4) きゅうり(10)切干大根(2)人参(5) 大根(10)にんじん(5)スナップエンドウ(2) | だし汁、醤油 醤油、砂糖、塩、だし汁 醤油、酢、砂糖 醤油、塩、だし汁 | ☆ごはんピザ 米(30)ベーコン(3)コーン(3) 片栗粉、ケチャップ、塩、マヨネーズ ☆果物(30) ☆牛乳(100) |
| (金) 11 25 | ☆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) | 玉葱(15)人参(10)しいたけ(3) なす(10)ニラ(3) きゅうり(20) 青菜(2)コーン(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) 12 26 | ☆ごはん ☆鮭のかりかり焼き ☆コールスロー ☆わかめスープ | 米(40) 油(1)、片栗粉(1) | 鮭(35) | キャベツ(20)人参(5)コーン(5) 玉ねぎ(10)わかめ(1) | だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 醤油、塩、だし汁 | ☆ホットケーキ 米粉(20)砂糖(5)豆乳 B.P(0.9)油 ☆果物(30) ☆牛乳(100) |