

6月予定献立表

令和4年度 認定こども園おののだい

日	曜	午前おやつ (乳児)	屋 食 献 立 名		午 後 おやつ	材 料 と 体 内 で の 働 き		
			主 食	副 食		力や体温になるもの 蓄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	水	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの煮物 お浸し みそ汁	☆メロンパントースト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 パン バター ホットケーキの素	豚肉 生揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり わかめ 玉ねぎ
2	木	やさいせん 牛乳	チキン カレー	かにかまと海藻のワガ グレースー	☆クッキー 牛乳	米 じゃがいも 油 バター ホットケーキの素 小麦粉 ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 かにかまぼこ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり ひじき わかめ
3	金	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの炒め スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	☆いももち 牛乳	米 油 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖	豚肉 ハム みそ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ
4	土	えびせん 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み わかめサラダ みそ汁(キャベツ・コーン)	厚切パウム 揚げせんべい 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 みそ 牛乳 卵	玉ねぎ トマト コーン グリーンピース わかめ もやし 人参 キャベツ
6	月	ビスケット 牛乳	カレー うどん	ウインナーの ケチャップ和え もやしと きゅうりの甘酢和え	☆なめたけご飯 麦茶	うどん カレールー 油 砂糖 米	豚肉 ウインナー ツナ 牛乳	もやし きゅうり 人参 長ねぎ 玉ねぎ
7	火	クッキー 牛乳	ごはん	変わりしゅうまい 春雨の中華サラダ みそ汁(えのき・豆腐)	ヨーグルト 塩せんべい 牛乳	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 はるさめ	豚肉 ハム みそ 豆腐 牛乳 ホタテ	玉ねぎ 干椎茸 生姜 きゅうり もやし 人参 えのき茸
8	水	せんべい 牛乳	黒糖パン	ツナとチーズのオムレツ コールスロー スープ(玉ねぎ・わかめ)	☆しらすごはん 麦茶	パン 油 砂糖 米 マヨネーズ	卵 ツナ チーズ ハム 牛乳 しらす	玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ のり
9	木	ボーロ 牛乳	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ 小松菜の磯香和え すまし汁(豚肉・ねぎ)	芋けんぴ コーンスナック のむヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖 油	鶏肉 みそ 豚肉 のむヨーグルト	にんにく 生姜 小松菜 人参 のり 長ねぎ
10	金	ビスケット 牛乳	ごはん	ボークビーンズ グリーンサラダ みそ汁(揚げ・もやし)	☆かんたんくすもち 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 みそ 油 あげ ロースハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし
11	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのサラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	クリームワッフル ごませんべい 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 ハム みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり
13	月	クラッカー 牛乳	ごはん	春巻 マセドアンサラダ みそ汁(ふ・チンゲン菜)	☆焼きうどん 麦茶	米 春巻の皮 うどん 春雨 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ふ 油	豚肉 みそ えび 牛乳	きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しいたけ たけのこ
14	火	サブレ 牛乳	ごはん	豆腐ステーキ野菜あん 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(ふ・キャベツ)	☆フランスパン せんべい 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ふ パン	豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり わかめ キャベツ
15	水	ビスケット 牛乳	食パン	チキンマカロニグラタン 人参サラダ スープ(コーン・わかめ)	だい焼き 塩せんべい 牛乳	パン マカロニ 油 バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ
16	木	やさいせん 牛乳	ごはん	かじきのケチャップ あえ ビーンズサラダ みそ汁(えのき・豆腐)	ヨーグルト 甘せんべい 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	かじき鮓 大豆 ツナ みそ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	生姜 人参 きゅうり ひじき コーン えのき茸
17	金	えびせん 牛乳	ラーメン	鶏肉のかわり焼き もやしと きゅうりのおかか和え	☆フルーツボンチ 牛乳	中華麺 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	鶏肉 糸けつり 豚肉 みそ 牛乳 なると 焼き豚	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 コーン パイナップル 黄桃 生姜 にんにく みかん
18	土	クッキー 牛乳	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツときゅうりの甘酢 みそ汁(ふ・わかめ)	カステラ 塩せんべい 牛乳	米 砂糖 ふ 小麦粉	鶏肉 みそ 牛乳 卵	ねぎ 生姜 レモン キャベツ きゅうり わかめ
20	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばの味噌煮 かわりきんぴら すまし汁(かまぼこ・揚げ)	☆あじさいゼリー 牛乳	米 砂糖 油	さば みそ さつま揚げ かまぼこ 油あげ 牛乳	生姜 グリーンピース グレイプジュース 大根 リンゴジュース 人参
21	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	つくね焼き 人参のクリーミーサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	☆やきそば (ウインナー) 麦茶	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 中華そば 油	鶏肉 ヨーグルト みそ ウインナー 牛乳	えのき茸 長ねぎ きゅうり 生姜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ コーン
22	水	ボーロ 牛乳	バター ロール	ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ(わかめ・はんぺん)	☆マドレーヌ 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ホットケーキの素 バター マヨネーズ	豚肉 はんぺん 牛乳 タマゴ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン わかめ
23	木	クラッカー 牛乳	ボーク カレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	クッキー おせんべい 飲むヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 ぶどうゼリー
24	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃサラダ みそ汁(揚げ・小松菜)	☆パウンドケーキ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキの素 バター	豆腐 豚肉 みそ 油あげ 卵 牛乳	人参 もやし 生姜 さやいんげん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
25	土	サブレ 牛乳	ごはん	焼肉 浅漬(キャベツ・きゅうり) みそ汁(なめこ・ねぎ)	スナックパン うすやきせんべい 牛乳	米 油 パン	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ
27	月	せんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロースー キャベツの塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・揚げ)	☆蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	もやし ビーマン 人参 キャベツ 塩こんぶ 玉ねぎ
28	火	しょうゆ せんべい 牛乳	うどん	かき揚げ 大根とハムのマヨネーズ あえ	☆いなり寿司 麦茶	うどん てんぷら粉 油 マヨネーズ 米	えび いか ハム はんぺん 油揚げ ツナ 牛乳	大根 きゅうり 人参 あさつき ビーマン 玉ねぎ
29	水	クッキー 牛乳	ごはん	煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁(えのき・豆腐)	☆ドーナッツ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキの素 マヨネーズ	豚肉 ツナ みそ 豆腐	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり えのき茸
30	木 誕 生 会	ビスケット 牛乳	五目 チャーハン	エビフライ コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン) 野菜ジュース	ケーキ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖	焼き豚 なると 卵 えび ロースハム 牛乳 生クリーム	人参 長ねぎ 生姜 グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン
栄養価	平均 乳児食(基準献立)	エネルギー470kcal	たんぱく質18.1g	脂質16.3g	食塩相当量1.6g	※献立変更により栄養価が変わることがあります。		
栄養価	幼児食(基準献立)	エネルギー547kcal	たんぱく質22.2g	脂質19.1g	食塩相当量1.8g			