ゆめっこ保育園 献立予定表　　2015年6月度

園長印	主任印

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐チャンプル** 豆腐 40 もやし 20 玉ねぎ 20 人参 5 ニラ 5 豚肉 20 砂糖 1 醤油 2 **ちょれぎサラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 わかめ 1 焼きのり ごま 0.5 醤油 酢 1 ごま油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** 白身魚 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 しめじ 1 大豆 1 ケチャップ 15 ソース 1 みりん 1 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 土生姜 0.5 人参 10 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ポークビーンズ** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 5 ピーマン 5 しめじ 10 大豆 10 ケチャップ 2 ソース 2 みりん 1 醤油 1 トマトジュース 10 にんにく 0.5 土生姜 0.5 人参 10 ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 こしょう 0.2 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 10 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 15 ちりめんじゃこ 3 醤油 1 ごま油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**わかめごはん** 五分付米 40 ワカメ 5 人参 10 シラス 3 ごま油 1 醤油 1 みりん 1 **いわしの竜田揚げ** いわし 50 しょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 3 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **きんぴら** 人参 15 ごぼう 8 れんこん 8 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**他人丼** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 8 ねぎ 5 卵 7 醤油 1.5 みりん 1 五分付米 40 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** キャベツ 15 もやし 10 味噌 5
おやつ	**人参ホットケーキ** 小麦粉 30 バター 2 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 20 人参 **果物** 30 **牛乳** 150	**磯っこだんご** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 砂糖 3 たれ 砂糖 5 醤油 2.5 片栗粉 0.5 焼きのり 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかん缶 13 みかんジュース 4 砂糖 3.6 **甘辛にぼし** にぼし 醤油 みりん 砂糖 **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	**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	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー						
タンパク質						

日	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **酢豚** 豚肉 30 人参 20 玉ねぎ 30 じゃが芋 30 ピーマン 5 砂糖 2 みりん 1.5 醤油 2 ケチャップ 4 酢 2 **五目納豆** 納豆 20 小松菜 10 人参 10 しいたけ 1 ちりめんじゃこ 1 醤油 1 **味噌汁** もやし 15 キャベツ 10 えのき 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆なす** 合ミンチ 30 なす 30 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 2 ソース 1 ケチャップ 1 みりん 醤油 1 味噌 片栗粉 **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** 玉ねぎ 20 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **ひじきハンバーグ** 合挽きミンチ 40 ひじき 1 玉ねぎ 30 にんじん 10 しょうゆ 1 みりん 1 **アスパラの塩ゆで** アスパラガス 15 塩 0.2 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** キャベツ 1 ごぼう 1 人参 2 味噌 5	**生姜ごはん** 五分付米 40 新しょうが 3 うす揚げ 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **ささみのフリッター** ささみ 20 小麦粉 6 卵 7 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 塩 0.1 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **魚の煮つけ** 魚 50 醤油 4 みりん 4 生姜 2 ごぼう 5 ねぎ 3 **コロコロ煮** 人参 10 じゃがいも 10 高野豆腐 2 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 砂糖 1 **すまし汁** 玉ねぎ 20 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2	**ハヤシライス** 五分付米 40 牛肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2
おやつ	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**シナモンレーズン** 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 シナモンパウダー 0.1 レーズン 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**うどんかりんとう** うどん 15 油 3 塩 0.2 砂糖 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**いももち** じゃがいも 40 人参 5 玉ねぎ 5 インゲン 5 塩 0.2 片栗粉 1 しょうゆ 1 みりん 1 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**にらせんべい** 小麦粉 30 ニラ 10 味噌 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー						
タンパク質						

日	(月) 15	(火) 16	(水) 17	(木) 18	(金) 19	(土) 20
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **手羽元のオレンジ煮** 手羽元 40 玉ねぎ 30 マーマレード 4 **スナップエンドウの塩ゆで** スナップエンドウ 5 塩 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 15 マヨネーズ 5 醤油 1 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** 魚 50 味噌 4 みりん 3 **磯辺和え** 小松菜 20 醤油 0.5 のり 0.1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 20 うす揚げ 5 味噌 5	**赤飯** 五分付米 25 もち米 15 小豆 4 塩 0.2 **ちゃんこ鍋** 人参 10 大根 20 ねぎ 10 もやし 10 キャベツ 15 50 ごぼう 5 えのき 5 豚肉 30 豆腐 18 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 味噌 2	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのフライ** いわし 50 塩 0.2 小麦粉 1 パン粉 3 卵 3 油 3 **刻みキャベツ** キャベツ 15 小麦粉 1 人参 10 **磯辺和え** ほうれん草 30 小松菜 20 醤油 1 人参 1 みりん 0.5 醤油 **味噌汁** ワカメ 1 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ピーマンの肉詰め** ピーマン 30 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 小麦粉 1 人参 25 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 うす揚げ 5 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 ねぎ 2 味噌 5	**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 ごま 1 **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** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2
おやつ	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **甘辛にぼし** にぼし 10 醤油 みりん 1 砂糖 1 **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	**あじさいゼリー** 寒天 1 りんごジュース 3 ぶどうジュース 3 **果物** 30 **牛乳** 150	**ほうれんそうケーキ** ほうれんそう 5 小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.5 砂糖 3 卵 7 牛乳 3 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**そうめんちゃんぷる** そうめん 50 人参 5 ピーマン 0.2 玉ねぎ ツナ 10 ごま油 1 かつお節 1 醤油 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー						
タンパク質						

日	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **ラタトューユ** 鶏肉 30 ズッキーニ 15 たまねぎ 20 人参 10 なす 20 トマト 30 じゃが芋 10 ピーマン 5 にんにく 0.5 醤油 1 オリーブオイル 1 **サラダ** レタス 20 きゅうり 10 人参 10 酢 3 オリーブオイル 2 塩 0.2 **スープ** チンゲン菜 20 もやし 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2	**ごはん** 五分付米 40 **いわしとれんこんのつみれ** いわし 50 れんこん 20 人参 10 味噌 1 片栗粉 1 しょうゆ みりん 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **人参きんぴら** 人参 30 ねぎ 1 ちりめんじゃこ 5 ごま しょうゆ 1 みりん ごま油 1 **味噌汁** かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ねぎ 2 味噌 5	**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 1 **切干のあえもの** 切干大根 3 人参 10 きゅうり 10 ツナ 5 酢 1 しょうゆ ごま油 1 **味噌汁** ワカメ 1 もち麩 1 ねぎ 2 味噌 5	**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 卵 5 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **味噌汁** しろな 20 うす揚げ 5 味噌 5	**ごはん** 五分付米 40 **ちゃんちゃん焼き** 鮭 30 玉ねぎ 10 キャベツ 30 人参 20 じめじ 10 味噌 4 みりん 2 砂糖 2 ごま油 1 醤油 1 **ちたたきゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **味噌汁** じゃが芋 20 玉ねぎ 10 ねぎ 2 味噌 5	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 いんげん 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 15 大根 20 人参 10 味噌 5
おやつ	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ベーキングパウダー 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 塩 きな粉 **果物** 30 **牛乳** 150	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**はちみつクッキー** 小麦粉 30 はちみつ 5 油 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**きつねおにぎり** 五分付米 40 油揚げ 5 しょうゆ 1.5 みりん 1 砂糖 1 ごま 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー						
タンパク質						

日	(月) 29	(火) 30
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん 醤油 1 2 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** 豆腐 16 わかめ 1 ねぎ 2 味噌 5	**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 2 醤油 4 ごぼう 10 砂糖 2 **おひたし** ほうれんそう 20 人参 10 小松菜 20 醤油 0.5 **すまし汁** 玉ねぎ 30 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2
おやつ	**ウインナーロール** 強力粉 30 イースト 0.5 バター 5 砂糖 5 ウインナー 20 **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
総カロリー		
タンパク質		

６月３０日は水無月を食べる日です。
京都では１年のちょうど折り返しに当たる６日にこの半年の罪などを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしのはらえ)」が行われます。

この夏越祓に用いられるのが”水無月”です。

水無月は外郎生地に小豆をのせ三角形に包丁された菓子ですが、
それぞれにいみがあり、小豆は悪魔祓いの意味があり、三角の形には暑気を払う氷を表しているといわれています。

※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。
※　４日は3歳参観日
　１１日は2歳参観日
　１８日は1歳参観日
　２５日は0歳参観日　です。
※17日は誕生日会です。