ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2024年6月度

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4	(水) 5	(木) 6	(金) 7	(土) 8	(月) 10	(火) 11	(水) 12	(木) 13	(金) 14	(土) 15	(月) 17
昼食	**ガパオ炒めごはん** 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1 醤油　みりん 1 ごま油 1 **ごま和え** キャベツ 20 もやし 10 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**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 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 酢 1 ごま油 1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 人参 10 みそ 4.3 出汁（昆布・煮干）	**わかめごはん** 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 砂糖 1.5 **切干大根の** **コールスローサラダ** 切干大根 5 人参 10 キャベツ 20 豆乳マヨネーズ 5 （卵不使用です） **みそ汁** さつまいも 15 えのき 10 味噌 4.3 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 35 小麦粉 6 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 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 だし汁（昆布・煮干） 0.5 **すまし汁** にんじん 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 30 玉ねぎ 25 人参 20 もやし 25 ねぎ 3 しょうが 2 醤油 2.5 みりん 2.5 砂糖 2 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 しょうゆ 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **すまし汁** キャベツ 10 にんじん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**鮭ときゅうりの** **ちらし寿司** 五分付米 40 酢 砂糖 塩 甘塩鮭 35 きゅうり 15 ごま 0.5 **磯辺あえ** 白菜 30 人参 15 醤油 1 のり 0.5 **味噌汁** 玉ねぎ 10 大根 10 みそ 4.3 出汁（昆布・煮干）	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 0.8 みりん 1.5 さとう 0.5 **ツナ和え** 小松菜 30 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **味噌汁** さつまいも 10 えのき 5 人参 5 みそ 4.3 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **肉みそオクラ春巻き** あいびきミンチ 20 おくら 10 玉ねぎ 10 人参 10 味噌 1.5 醤油　みりん 1 生姜 0.3 春巻きの皮 油 **ミニトマト** ミニトマト **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 酢 **味噌汁** 玉ねぎ 10 うす揚げ 5 みそ 4.3 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **治部煮** 鶏もも肉 35 人参 20 スナップエンドウ 10 大根 20 たけのこ 5 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 0.5 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** 人参 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のみそﾁｰｽﾞ焼き** とりもも肉 45 味噌 3 みりん 1 チーズ 5 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **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** もやし 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** かれい 50 白みそ 4 みりん 2 **アスパラ** アスパラ 15 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油 1 砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **すまし汁** わかめ 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**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 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 かつお節 0.5 しょうゆ 1 みりん 1 **スープ** 玉ねぎ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 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 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** 玉ねぎ 10 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2
おやつ	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉せんべい** 米粉 20 ひじき 1 青のり 0.3 醤油 1 みりん 1 油 3 **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	**磯ポテト** じゃがいも 50 青のり 0.1 塩 0.2 **甘辛煮干** にぼし 醤油　みりん 砂糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**りんごゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 4 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**焼きおにぎり** 五分付米 30 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**みかんゼリー** 寒天 0.6 みかんジュース 40 砂糖 4 みかん缶 13 **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 （0.1歳は代替えです） **果物** 30 **牛乳** 150	**ドーナツ** 薄力粉 18 さつまいも 10 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 **果物** 30 **牛乳** 150
総カロリー														
タンパク質														

日	(火) 18	(水) 19	(木) 20	(金) 21	(土) 22	(月) 24	(火) 25	(水) 26	(木) 27	(金) 28	(土) 29
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **かれいのゆかり焼き** かれい 50 ゆかり 0.5 みりん 2.5 しょうゆ 1 **きざみキャベツ** きゃべつ 15 人参 5 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 醤油 1 みりん 1 **味噌汁** 小松菜 10 大根 10 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏のごまみそ焼き** 鶏もも肉 50 ごま 2 味噌 3 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **スナップエンドウ** スナップエンドウ 8 **ミニトマト** **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 うすあげ 2 醤油 1.5 みりん 1 **すまし汁** 玉ねぎ 10 人参 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**お誕生日**	**生姜ごはん** 五分付米 40 新生姜 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **魚の照り焼き** さわら 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 15 人参 5 醤油 0.5 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **すまし汁** にんじん 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 10 人参 5 みりん 1 醤油 1.5 **みそ汁** 大根 10 わかめ 1 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**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 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 1 生姜 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **味噌汁** もやし 10 豆腐 10 みそ 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのかば焼き** いわし 50 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1.5 片栗粉 **きざみキャベツ** きゃべつ 15 人参 5 **ごま和え** 小松菜 20 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 **すまし汁** じゃがいも 10 わかめ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆なす** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 15 人参 10 もやし 15 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 2 砂糖 0.5 ごま 0.2 にんにく 0.2 しょうが **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 しょうゆ 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **スープ** しめじ 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の** **マーマレード焼き** 鶏肉 50 マーマレード 2 醤油 2.5 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 10 醤油 0.5 みりん 0.5 **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 5 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 **スープ** コーン 3 小松菜 15 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**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 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** にんじん 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**冷やし中華** 中華麺 80 きゅうり 10 ハム 10 もやし 10 コーン 5 にんじん 10 しょうゆ 9 酢 5 砂糖 2 みりん 4 出汁 6 ごま油 1 ごま 0.5 **磯辺和え** 小松菜 25 人参 10 醤油 1 のり 0.5 **おにぎり** 五分付米 40 ゆかりふりかけ 0.5
おやつ	**梅が枝餅** もち粉 9 だんご粉 9 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きな粉 7 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **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	おたのしみ **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトプリッツ** 小麦粉 15 ケチャップ 2.5 オリーブ油 2.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**米粉スノーボール** 米粉 6.5 片栗粉 8 砂糖 3.3 油 4 粉糖 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **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	**水無月** 上新粉 20 小豆 10 砂糖 5 抹茶 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											

6月30日は水無月を食べる日です。
一年のちょうど半分にあたるこの日に、前半のけがれを落とす意味と、後半の半年を無事に健康に過ごすことができるようにという祈りをこめて食べるそうです。

※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。
※20日はお誕生日会です。