

2023年(令和5年)

6月 献立表

<栄養士>林 歩美・松田 陽未

	献立名	材 料 名			間 食	
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの		
1日 (木)	ごはん	竹輪・卵・青のり	胚芽米・麦 小麦粉・油 マヨネーズ	ブロッコリー・人参 玉葱・えのき・小松菜	✓牛 乳 ラムネ	
	竹輪の磯辺揚げ					■ジュース いちごムース
	ブロッコリーのマヨネーズ和え 厚揚のみそ汁				厚揚・みそ	
2日 16日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン	✓牛 乳 ココアスティック	
	にらたまスープ	卵	じゃがいも・片栗粉	ニラ	■カルピス クラッカー	
	枝 豆			枝豆		
3日 17日 (土)	なめたけごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦 小麦粉	えのき 玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい	
	鶏だんごのすまし汁					
5日 19日 (月)	ごはん	豚ミンチ・木綿豆腐・卵	胚芽米・麦 ごま・油	白葱・人参 キャベツ・胡瓜・しそ 玉葱・人参・みつば	✓牛 乳 せんべい	
	豆腐ハンバーグ					■ココアミルク じゃこトースト
	ゆかり和え すまし汁				竹輪	
6日 20日 (火)	パ ン	鶏肉・ヨーグルト いか・わかめ	食パン ごま・マヨネーズ	ニンニク 胡瓜 キャベツ・コーン缶・ほうれん草	✓ジュース 米菓子	
	タンドリーチキン					■牛 乳 バナナ
	海藻サラダ コンソメスープ					
7日 21日 (水)	三色丼	鮭・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	ほうれん草 人参	✓牛 乳 紫いもチップ	
	ひじきの煮物	ひじき・油揚	砂糖	なす・玉葱・青葱	■ジュース ボンせん・水ようかん	
	なすのみそ汁	みそ				
8日 22日 (木)	ごはん	たら	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・胡瓜	✓ジュース ウエハース	
	魚の甘酢あんかけ					■牛 乳 麩のラスク
	中華サラダ				鶏ささみ	
9日 23日 (金)	にゅうめん	鶏肉・かまぼこ・油揚	そうめん	人参・干椎茸・青葱 もやし・人参・ほうれん草	✓牛 乳 ゼリー	
	もやしのみそ和え	みそ		ミニトマト	■カルピス ひじきあられ (0歳児:せんべい)	
	ミニトマト					

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:523kcal たんぱく質:23.0g 脂質:15.0g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (土)	鶏そぼろごはん もずくのみそ汁	鶏ミンチ もずく・油揚・みそ	胚芽米・麦 さつまいも	えのき・青葱	✓ジュース せんべい
12日 26日 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き オクラとトマトの土佐和え 豆腐のすまし汁	豚肉 かつお節 木綿豆腐	胚芽米・麦 油	玉葱・土生姜 もやし・人参・オクラ・トマト しめじ・玉葱・小松菜	✓牛 乳 ポリコーン ■ココアミルク おやつカステラ
13日 27日 (火)	パ ン 鮭のムニエル ヨーグルトサラダ コンソメスープ	鮭・バター ヨーグルト ウインナー	食パン 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン しめじ・人参・パセリ	✓ジュース ビスケット ■牛 乳 メロン
14日 28日 (水)	カレーライス コーンとわかめのサラダ	牛肉・牛乳・バター わかめ	胚芽米・麦・じゃがいも カレールウ・油 油	人参・玉葱 キャベツ・コーン缶	✓牛 乳 せんべい ■ジュース ごまビスケット
15日 (木)	弁 当 日				✓牛 乳 ゼリー ■ジュース 小倉蒸しパン
29日 (木)	ごはん(味付のり) かぼちやのあんかけ もやしの酢の物	味付のり 鶏ミンチ ツナ缶・青のり	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 砂糖	かぼちや・玉葱・生椎茸 ほうれん草 もやし・人参・胡瓜	✓ジュース ビスコ ■牛 乳 あじさい寒天
30日 (金)	ちゃんぽん 揚げ芋 魚肉ソーセージ	豚肉・いか 魚肉ソーセージ	中華めん・油 長芋・油	キャベツ・玉葱・人参・筍 ほうれん草	✓牛 乳 せんべい ■ジュース ポテトスナック

*** かぼちやのあんかけ *** 6月29日(木)の献立

ユ.ノ
《材料》 子ども1人分

かぼちや	65g	砂糖	2
しょうゆ	3		
鶏ひき肉	20	玉 葱	15
生椎茸	6	油	1
砂 糖	2	しょうゆ	3
だしかつお	1	片栗粉	0.5

【作り方】

- ①かぼちやは皮つきのままで一口大に切る。玉葱・生椎茸はみじん切りにする。
- ②だしかつおでだしをとり、かぼちやを入れて煮る。
やわらかくなったら砂糖・しょうゆで味付けする。
- ③別の鍋に油を熱し、鶏ひき肉・玉葱・生椎茸の順に炒め、だし汁を入れて煮る。
野菜に火が通ったら砂糖・しょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつける。
- ④器にかぼちやを盛り付け、上から③をかける。

