

2024年6月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日付	献立名	材料名			朝おやつ(0,1歳)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
01 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン、豚ひき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
03 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え 若布と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、米、塩こうじ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ	はくさい、にんじん、もやし、オクラ、塩こんぶ、ひじき、わかめ	レーズン ひじきおにぎり 牛乳
04 (火)	肉豆腐 エビとツナの和風サラダ 鯛めし	七分つき米、油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、調製豆乳、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、白身魚、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、粒コーン缶、みつば	にんじんせんべい 米粉のココア蒸しパン 牛乳
05 (水)	鮭の西京焼き 白菜ときゅうりの磯和え ほうれん草と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、ごま油、上白糖	牛乳、さけ、油揚げ、桜えび	はくさい、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、もやし、にら、刻み焼きのり	ウインナー チヂミ 牛乳
06 (木)	🍰 誕生会メニュー 🍰 ケロケロごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト さつま芋と白菜のみそ汁	七分つき米、さつまいも(皮付)、油、揚げ油、片栗粉、上白糖、グラニュー糖、白ごま	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、でんぷ	はくさい、トマト、マスクメロン、オレンジ天然果汁、きゅうり、青ねぎ、かんてん、しょうが、にんにく、あおのり	ポテトフライ メロンケーキ フルーツゼリー 豆乳
07 (金)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) ごぼうサラダ トマト	米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、きな粉、みそ	びわ、たまねぎ、トマト、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、三度豆、粒コーン缶	レーズン きなこの麩ラスク びわ 牛乳
08 (土)	ビビンバ 韓国風スープ	じゃがいも、米、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	ウインナー ポテトフライ 牛乳
10 (月)	せせりの油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ なめこと油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、はるさめ、油、上白糖、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、こしあん(生)	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、生わかめ、白ねぎ	にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳
11 (火)	タコライス キャベツと大豆のサラダ 大根と舞茸の和風スープ	米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、トマト、レタス、まいたけ、にんじん、きゅうり、いちごジャム・低糖度、粒コーン缶、いちご	ウインナー イチゴジャムクッキー 牛乳
12 (水)	豚肉の生姜焼き ずいきと油揚げの煮物 大根と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、みそ、油揚げ	ずいき、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、三度豆、しょうが、わかめ	レーズン フルーツヨーグルト 牛乳
13 (木)	豆腐のつくね焼き キャベツのカレーマヨネーズ和え(完了:カレー×) 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、白玉粉、さつまいも、マヨネーズ、ながいも、黒砂糖、油、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、みそ、油揚げ、八丁みそ	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、れんこん、青ねぎ、レーズン、ひじき	ウインナー 黒糖もちのお焼き 牛乳
14 (金)	ちゃんぽんうどん なすの甘辛いため たたき胡瓜	ゆでうどん、七分つき米、もち米、油、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ちくわ、鶏ひき肉	なす、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、三度豆、まいたけ、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	ポテトフライ 中華おこわ 牛乳
15 (土)	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
17 (月)	チキン南蛮 キャベツとコーンのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、さつまいも(皮付)、三温糖、油、上白糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、キッス、マヨドレ、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、粒コーン缶、たまねぎ、レモン果汁、パセリ	レーズン クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳

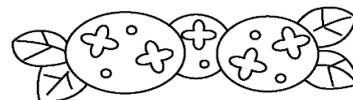
* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日付	献立名	材料名			朝おやつ(0、1歳)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
18 (火)	タコライス キャベツと大豆のサラダ 大根と舞茸の和風スープ	米、小麦粉、油、上白糖	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、トマト、レタス、りんご、まいたけ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、レモン果汁	ポテトフライ 【絵本給食:カメクんとアップルパイ】 アップルパイ風ケーキ 豆乳
19 (水)	せせりの油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ なめこと油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、はるさめ、油、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、きな粉	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、生わかめ、白ねぎ	にんじんせんべい わらび餅 牛乳
20 (木)	☆ ラッキー人参デー 豆腐のつくね焼き <small>キャベツのカレーマヨネーズ和え(完了:カレー×)</small> 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、ながいも	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、みそ、油揚げ、八丁みそ	メロン、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、レーズン、れんこん、青ねぎ、ひじき	ウインナー レーズンパン メロン 牛乳
21 (金)	ビーフカレー(完了:肉じゃが) ごぼうサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、白ごま、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、マヨドレ、みそ	たまねぎ、トマト、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、三度豆、粒コーン缶	にんじんせんべい ちんすこう 牛乳
22 (土)	ビビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	メロン、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	ウインナー 黒糖ロール メロン 牛乳
24 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き オクラと納豆のネバネバ和え 若布と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、塩こうじ、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ	はくさい、にんじん、もやし、オクラ、ブルーベリージャム、塩こんぶ、わかめ	にんじんせんべい ブルーベリージャムクッキー 牛乳
25 (火)	鮭の西京焼き 白菜ときゅうりの磯和え ほうれん草と油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、ピーフン、油、上白糖、ごま油	牛乳、さけ、牛肉(もも)、油揚げ	はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にら、刻み焼きのり	ポテトフライ 炒めビーフン 牛乳
26 (水)	ちゃんぽんうどん なすの甘辛いため たたき胡瓜	ゆでうどん、マカロニ、上白糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、ちくわ、きな粉	なす、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、三度豆、まいたけ、にら	ウインナー マカロニのあべ川 牛乳
27 (木)	豚肉の生姜焼き ずいきと油揚げの煮物 大根と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、油、三温糖、上白糖	調製豆乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、みそ、油揚げ	ずいき、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、三度豆、しょうが、わかめ、かんとん	メロン 【和菓子の日】 もなか 水ようかん(乳児) 豆乳
28 (金)	肉豆腐 エビとツナの和風サラダ 鯛めし	七分つき米、食パン、三温糖	牛乳、焼き豆腐、シーチキン、牛肉(もも)、えび(むき身)、マヨドレ、白身魚	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、まいたけ、粒コーン缶、青ねぎ、みつば	レーズン ホットサンド 牛乳
29 (土)	カレーピラフ(完了:カレー抜き) じゃがいもと若布のみそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ウインナー 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳

【和菓子の日】

今月は「もなか」です。昔は砂糖をまぶした皮だけを食べるお菓子だったそうですが、今はあんこを挟んで食べるのが一般的です。

もなかの皮は特別な形を用意しています。どんな形かは当日を楽しみにしてください！



・今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	514 / 404 (kcal)
タンパク質	20.4 / 15.5 (g)
脂質	17.2 / 14.1 (g)
食塩	2.0 / 1.6 (g)

【今月の旬の食材】

きゅうり・トマト・ずいき・おくら、
なす・メロン・びわ

