# 2023年06月献立表

保育所

## 昼食

### 12・26 日（月）
ごはん
豚肉の竜田揚げ
キャベツと
きゅうりのごま和え
とうふとしめじの
すまし汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 豚肉 | 30.0 | 40.0 |
| 濃口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| 酒 | 0.4 | 0.5 |
| しょうが | 0.2 | 0.3 |
| 片栗粉 | 6.0 | 8.0 |
| 揚げ油 | 1.2 | 1.6 |
| キャベツ | 21.3 | 25.5 |
| きゅうり | 4.9 | 6.9 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 白ごま | 1.2 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| とうふ | 30.0 | 40.0 |
| しめじ | 6.3 | 9.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| 薄口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| だしかつお | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 100 | 140 |

### 13・27 日（火）
ごはん
さばのしょうが煮
小松菜の浸し
じゃがいもと
たまねぎのみそ汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| さば | 40.0 | 50.0 |
| しょうが | 0.5 | 0.6 |
| 砂糖 | 1.6 | 2.0 |
| 濃口しょうゆ | 4.0 | 5.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| じゃがいも | 27.0 | 36.0 |
| たまねぎ | 9.4 | 14.1 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 14・28 日（水）
わかめうどん
ほうれんそうと
もやしのナムル

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| ゆでうどん | 100 | 150 |
| 鶏肉（細切れ） | 30.0 | 35.0 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| 干わかめ | 0.8 | 1.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| 薄口しょうゆ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 1.5 | 2.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| 水 | 130 | 170 |
| ほうれんそう | 18.0 | 27.0 |
| もやし | 14.9 | 19.8 |
| 酢 | 0.8 | 1.2 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.8 |
| 濃口しょうゆ | 1.0 | 1.5 |
| ごま油 | 0.5 | 0.8 |

### 1・15・29 日（木）
ごはん
★牛肉のしぐれ煮
ちんげん菜と
油揚げのみそ汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 牛肉 | 30.0 | 35.0 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| ごぼう | 9.0 | 13.5 |
| 青ねぎ | 4.7 | 6.6 |
| 糸こんにゃく | 20.0 | 30.0 |
| たまねぎ | 23.5 | 28.2 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| 砂糖 | 1.0 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 1.5 | 2.0 |
| 薄口しょうゆ | 1.5 | 2.0 |
| 酒 | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| ちんげん菜 | 8.5 | 12.8 |
| 油揚げ | 7.0 | 10.0 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 2・16・30 日（金）
ごはん
鶏肉のマーマレード煮
ブロッコリーのサラダ
コロコロ野菜スープ

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 鶏肉 | 50.0 | 60.0 |
| にんにく | 0.3 | 0.3 |
| 濃口しょうゆ | 5.0 | 6.0 |
| マーマレード | 7.0 | 8.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| ブロッコリー | 20.0 | 25.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 油 | 3.0 | 3.5 |
| 酢 | 2.0 | 2.5 |
| 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.8 | 1.0 |
| じゃがいも | 18.0 | 27.0 |
| たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 3・17 日（土）
ごはん
豚肉と
切干大根の炒煮
かぼちゃと
ねぎのみそ汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 豚肉 | 25.0 | 30.0 |
| 厚揚げ | 20.0 | 30.0 |
| 切干大根 | 8.0 | 10.0 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| 三度豆 | 4.8 | 6.8 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| 砂糖 | 2.0 | 3.0 |
| 薄口しょうゆ | 4.0 | 6.0 |
| だしかつお | 1.5 | 2.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| かぼちゃ | 27.0 | 36.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

**＜もうひとくち！メモ＞**

30日のおやつに登場する「水無月」は「みなづき」と読み、小豆ののったういろうです。

小豆は鬼が嫌がる食べ物。三角の形は氷に見立てており、無事に夏を乗り切ろうという昔の人の知恵と願いが込められています。

水無月を食べて、みんなで暑い夏を元気に過ごしましょう！

## おやつ

### 12・26 日（月）
牛乳
くだもの

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| バナナ | 60.0 | 90.0 |

### 13・27 日（火）
お茶
米粉ココアケーキ

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| お茶 | | |
| 米粉 | 15.0 | 20.0 |
| ベーキングパウダー | 0.8 | 1.0 |
| ココア（ピュアココア） | 0.6 | 0.8 |
| 豆乳 | 15.0 | 20.0 |
| 砂糖 | 5.0 | 7.0 |
| 油 | 3.0 | 4.0 |

27日（火）

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | | |
| 米粉ココアケーキ | | |

### 14・28 日（水）
牛乳
揚げないおさつポテト

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| さつまいも | 54.0 | 63.0 |
| 油 | 0.0 | 0.0 |

### 1・15・29 日（木）
牛乳
オレンジゼリー

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 粉ゼラチン | 1.5 | 1.5 |
| 水 | 10.0 | 10.0 |
| 100%オレンジJ | 45.0 | 45.0 |
| 水 | 30.0 | 30.0 |
| 砂糖 | 6.0 | 6.0 |
| みかん缶 | 20.0 | 20.0 |

### 2・16・30 日（金）
牛乳
2・16日　ういろう
30日　水無月

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 小麦粉 | 15.0 | 15.0 |
| 砂糖 | 10.0 | 10.0 |
| 水 | 33.0 | 33.0 |

30日（金）

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 小麦粉 | 15.0 | 15.0 |
| 砂糖 | 10.0 | 10.0 |
| 水 | 33.0 | 33.0 |
| 甘納豆 | 7.0 | 7.0 |

### 3・17 日（土）
牛乳
マカロニのきな粉あえ

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| マカロニ | 10.0 | 15.0 |
| きな粉 | 4.0 | 5.0 |
| 砂糖 | 2.0 | 3.0 |

## 昼食

### 5・19 日（月）
ごはん
とうふハンバーグ
小松菜のおかか和え
たまねぎと
えのきたけのみそ汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 鶏ミンチ | 25.0 | 35.0 |
| 木綿豆腐 | 25.0 | 35.0 |
| たまねぎ | 7.5 | 9.4 |
| 油 | 0.7 | 1.0 |
| 片栗粉 | 2.0 | 3.0 |
| 食塩 | 0.1 | 0.2 |
| 濃口しょうゆ | 1.2 | 1.6 |
| みりん | 1.8 | 2.4 |
| 砂糖 | 0.3 | 0.4 |
| 水 | 10.0 | 13.3 |
| 片栗粉 | 0.4 | 0.6 |
| 水 | 1.5 | 2.0 |
| 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| 薄口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| たまねぎ | 18.8 | 23.5 |
| えのきたけ | 5.9 | 8.5 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 6・20 日（火）
ごはん
さけの
ちゃんちゃん焼き風
ふとわかめの
すまし汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 生さけ | 40.0 | 50.0 |
| 食塩 | 0.1 | 0.2 |
| キャベツ | 17.0 | 21.3 |
| たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| にんじん | 9.7 | 14.6 |
| もやし | 6.9 | 9.9 |
| ピーマン | 4.3 | 5.9 |
| 油 | 1.0 | 1.5 |
| みそ | 1.4 | 1.8 |
| 砂糖 | 0.6 | 0.9 |
| 濃口しょうゆ | 1.4 | 1.8 |
| 水 | 4.4 | 6.2 |
| 焼ふ | 2.0 | 3.0 |
| 干わかめ | 0.2 | 0.3 |
| 薄口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| だしかつお | 1.0 | 1.5 |
| 水 | 100 | 140 |

### 7・21 日（水）
パン
ポークビーンズ
キャベツと
きゅうりのサラダ

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| パン | 40.0 | 60.0 |
| だいず（乾） | 12.0 | 15.0 |
| 豚肉 | 25.0 | 30.0 |
| じゃがいも | 27.0 | 31.5 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| たまねぎ | 23.5 | 28.2 |
| にんにく | 0.6 | 0.7 |
| 油 | 0.4 | 0.5 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| ケチャップ | 5.0 | 6.0 |
| ウスターソース | 1.5 | 2.0 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.5 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |
| キャベツ | 25.5 | 34.0 |
| きゅうり | 6.9 | 9.8 |
| 油 | 3.0 | 3.5 |
| 酢 | 2.0 | 2.5 |
| 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| 砂糖 | 0.8 | 1.0 |

### 8・22 日（木）
ごはん
さわらの照り焼き
ちんげん菜のごま和え
とうふと
だいこんのみそ汁

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| さわら | 40.0 | 50.0 |
| 濃口しょうゆ | 0.5 | 0.6 |
| 酒 | 0.5 | 0.6 |
| 油 | 2.0 | 2.5 |
| 砂糖 | 0.7 | 0.9 |
| 濃口しょうゆ | 1.5 | 1.8 |
| みりん | 1.5 | 1.8 |
| ちんげん菜 | 25.5 | 34.0 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| 白ごま | 1.2 | 1.5 |
| 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| とうふ | 30.0 | 40.0 |
| だいこん | 18.0 | 27.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| みそ | 5.0 | 7.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |

### 9・23 日（金）
ごはん
けんちん汁
じゃがいもと
ツナの炒煮

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 米 | 40.0 | 50.0 |
| 鶏肉（細切れ） | 30.0 | 40.0 |
| にんじん | 14.6 | 19.4 |
| だいこん | 22.5 | 31.5 |
| ごぼう | 4.5 | 6.3 |
| 糸こんにゃく | 7.0 | 10.0 |
| 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| 薄口しょうゆ | 4.0 | 5.0 |
| だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| 水 | 100 | 140 |
| じゃがいも | 27.0 | 36.0 |
| 小松菜 | 8.5 | 12.8 |
| ツナ油漬缶 | 7.0 | 10.0 |
| 油 | 0.8 | 1.0 |
| 砂糖 | 0.4 | 0.5 |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| だしかつお | 0.7 | 1.0 |
| 水 | 0.0 | 0.0 |

### 10・24 日（土）
カレースパゲティー
かぼちゃと
たまねぎのスープ

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| スパゲティ | 30.0 | 45.0 |
| 油 | 2.0 | 2.5 |
| 豚肉 | 20.0 | 25.0 |
| たまねぎ | 18.8 | 23.5 |
| にんじん | 6.8 | 9.7 |
| ピーマン | 4.3 | 5.9 |
| マッシュルーム缶（スライス） | 5.0 | 7.0 |
| 油 | 2.0 | 3.0 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| カレー粉 | 0.2 | 0.3 |
| 食塩 | 0.2 | 0.3 |
| 水 | 30.0 | 40.0 |
| かぼちゃ | 22.5 | 27.0 |
| たまねぎ | 9.4 | 14.1 |
| スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| 水 | 100 | 140 |

## おやつ

### 5・19 日（月）
牛乳
くだもの

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| オレンジ | 42.0 | 60.0 |

### 6・20 日（火）
牛乳
あじさいゼリー

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100.0 | 120.0 |
| 棒かんてん | 0.7 | 0.7 |
| 水 | 50.0 | 50.0 |
| 砂糖 | 7.0 | 7.0 |
| 100%ぶどうジュース | 50.0 | 50.0 |
| 生クリーム（乳脂肪） | 5.0 | 5.0 |
| 砂糖 | 0.5 | 0.5 |

### 7・21 日（水）
牛乳
じゃこおにぎり

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 米 | 25.0 | 30.0 |
| ちりめんじゃこ | 3.0 | 4.0 |
| だしこんぶ | 0.6 | 1.0 |
| 薄口しょうゆ | 0.3 | 0.4 |

### 8・22 日（木）
牛乳
クラッカーサンド

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| クラッカー | 15.0 | 15.0 |
| いちごジャム | 8.0 | 8.0 |

### 9・23 日（金）
牛乳
黒糖ミルクくずもち

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 黒砂糖 | 3.0 | 4.0 |
| 水 | 3.0 | 4.0 |
| 片栗粉 | 8.0 | 10.0 |
| 砂糖 | 2.5 | 3.0 |
| 水 | 17.0 | 21.0 |
| 牛乳 | 40.0 | 50.0 |
| きな粉 | 2.5 | 3.0 |
| 砂糖 | 3.0 | 4.0 |

### 10・24 日（土）
牛乳
ごま塩おにぎり

| 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|
| 牛乳 | 100 | 120 |
| 米 | 25.0 | 30.0 |
| 白ごま | 0.2 | 0.2 |
| 黒ごま | 0.3 | 0.3 |
| 食塩 | 0.0 | 0.0 |

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）