2024年6月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
10・24 日(月)	**ごはん さけの焼き漬け ★きゅうりと お揚げの酢の物 ちんげん菜と たまねぎのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	生さけ	40.0	50.0
	酒	0.5	0.6
	みりん	1.5	1.8
	酒	1.3	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	1.8
	だしかつお	0.1	0.1
	水	1.3	1.5
	きゅうり	24.5	29.4
	油揚げ	5.0	7.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	2.0	3.0
	砂糖	0.6	0.8
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	ちんげん菜	12.8	17.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
11・25 日(火)	**ごはん とうふハンバーグ ブロッコリーの おかか和え じゃがいもと わかめのみそ汁**		
	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
	ブロッコリー	20.0	25.0
	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
	じゃがいも	27.0	36.0
	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
12・26 日(水)	**パン ポークビーンズ キャベツのサラダ**		
	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
	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	0.4	0.5
13・27 日(木)	**ごはん さわらの西京焼き ほうれんそうの浸し とうふとしめじの すまし汁**		
	米	40.0	50.0
	さわら	40.0	50.0
	白みそ	5.0	6.0
	みりん	2.0	3.0
	酒	2.0	3.0
	ほうれんそう	27.0	36.0
	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
	とうふ	30.0	40.0
	しめじ	6.3	9.0
	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
14・28 日(金)	**ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツと 油揚げのみそ汁**		
	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
	三度豆	4.8	6.8
	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
	キャベツ	17.0	25.5
	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
1・15・29 日(土)	**わかめうどん 小松菜のナムル**		
	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
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	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

＊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)

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
3・17 日(月)	**ごはん 豚肉の竜田揚げ ちんげん菜の 甘酢和え えのきたけと ふのみそ汁**		
	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
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	1.5	1.8
	砂糖	0.6	0.7
	薄口しょうゆ	0.6	0.7
	えのきたけ	5.9	8.5
	焼ふ	2.0	3.0
	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
4・18 日(火)	**ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツと きゅうりのサラダ たまねぎと にんじんのスープ**		
	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
	キャベツ	25.5	34.0
	きゅうり	9.8	14.7
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.4	0.5
	たまねぎ	18.8	23.5
	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
5・19 日(水)	**ごはん さばのしょうが煮 小松菜のごま和え とうふと だいこんのみそ汁**		
	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
	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
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
6・20 日(木)	**チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ**		
	米	40.0	50.0
	鶏肉(細切れ)	30.0	40.0
	たまねぎ	37.6	56.4
	じゃがいも	36.0	54.0
	にんじん	14.6	19.4
	にんにく	0.1	0.2
	しょうが	0.1	0.2
	油	2.0	3.0
	カレー粉	0.3	0.5
	スープの素	0.7	1.0
	水	80.0	110
	米粉(上新粉)	2.5	4.0
	ケチャップ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	コーン缶	5.0	7.0
	油	3.0	3.5
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.4	0.5
7・21 日(金)	**和風ツナスパゲティ じゃがいもと キャベツのスープ**		
	スパゲティ	30.0	45.0
	たまねぎ	18.8	28.2
	にんじん	6.8	9.7
	ツナ油漬缶	20.0	30.0
	えのきたけ	5.9	7.7
	ピーマン	5.9	7.7
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	食塩	0.1	0.3
	油	1.0	1.5
	じゃがいも	27.0	36.0
	キャベツ	12.8	17.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
8・22 日(土)	**ごはん 豚肉と 切干大根の炒煮 かぼちゃと たまねぎのみそ汁**		
	米	40.0	50.0
	豚肉	30.0	35.0
	油揚げ	7.0	10.0
	切干大根	7.0	9.0
	にんじん	9.7	14.6
	油	2.0	2.5
	砂糖	2.0	2.5
	薄口しょうゆ	4.0	5.0
	だしかつお	1.5	2.0
	水	0.0	0.0
	かぼちゃ	27.0	31.5
	たまねぎ	14.1	18.8
	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>

「さやいんげん」は、関西では一年に三度も収穫できることから「三度豆（さんどまめ）」とも呼ばれています。「まめ」ではありますが、だいずやあずきとは異なり、豆が熟する前に「さや」ごと食べる、夏の貴重な緑黄色野菜です。スラっと細くて、さやの先端がピンっとしたものが、おいしい目印です。

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
10・24 日(月)	**牛乳 クラッカーサンド**		
	牛乳	100	120
	クラッカー	15.0	15.0
	いちごジャム	8.0	8.0
11・25 日(火)	**お茶 くだもの**		
	お茶		
	バナナ	60.0	90.0
12・26 日(水)	**牛乳 オレンジゼリー**		
	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
13・27 日(木)	**牛乳 ほくほくポテト (のりしお味)**		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	40.5	49.5
	青のり粉	0.1	0.2
	食塩	0.1	0.1
14・28 日(金)	**牛乳 14日　ういろう 28日　水無月**		
	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	15.0
	砂糖	10.0	10.0
	水	33.0	33.0
1・15・29 日(土)	**牛乳 じゃこおにぎり**		
	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

25日(火)

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

28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

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
3・17 日(月)	**牛乳 くだもの**		
	牛乳	100	120
	オレンジ	42.0	60.0
4・18 日(火)	**牛乳 黒糖ミルクくずもち**		
	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
5・19 日(水)	**牛乳 米粉ココアケーキ**		
	牛乳	100	120
	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	22.5	30.0
	砂糖	5.0	7.0
	油	3.0	4.0
6・20 日(木)	**牛乳 あじさいゼリー**		
	牛乳	100	120
	棒かんてん	0.7	0.7
	水	50.0	50.0
	砂糖	7.0	7.0
	100%ぶどうJ	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(金)	**牛乳 ごま塩おにぎり**		
	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
8・22 日(土)	**牛乳 マカロニのきな粉あえ**		
	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

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

〇今月のおばんざいは、「きゅうりとお揚げの酢の物」です。