

2024年 6月の献立

羽村たつの子保育園

【今月の平均栄養量】

3歳以上児 熱量：619Kcal 蛋白質：23.4g 脂質：16.9g

3歳未満児 熱量：494Kcal 蛋白質：18.9g 脂質：12.9g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 鶏肉、人参、玉葱 もやし、わかめ 味噌、だし	魚のごま漬け焼き 鮭、ごま 酒、正、みりん、油	ひじき煮 干ひじき、干椎茸、人参 厚揚げ、小松菜、砂、正、油	チーズじゃが じゃが芋、青海苔 チーズ、塩	AMかぼちゃ
				人参煮 大根S	人参S	11・25AMじゃがいも
火 11 25	ごはん 五分米	味噌汁 大根、椎茸、人参 油揚げ、絹さや 味噌、だし	ぶりの照り焼き ぶり 酒、正、みりん	白ごま和え キャベツ、人参、胡瓜 ごま、塩、ごま油	11日五平餅 白米、もち米、砂 にんにく、味噌、酒	25日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂、牛乳
				さつま芋煮 人参S	ごぼうS	
水 12 26	ごはん 五分米	味噌汁 切干し大根、人参 高野豆腐、わかめ 味噌、だし	油淋鶏 鶏肉 長ねぎ、生姜、にんにく 砂、酢、正、ごま油	中華和え 小松菜、もやし、にら 人参、塩、正、ごま油	豚ヤングコーンボール 五分、白米、豚肉、玉葱 ヤングコーン、バター	AMさつまいも
				焼き南瓜 ごぼうS	大根S	
木 13 27	人参ごはん 白米、人参 酒、塩	吸い物 人参、大根、豆腐 えのき茸、あおさ 塩、正、だし	夏野菜みそ炒め煮 豚肉、玉葱、ピーマン 茄子、じゃが芋 にんにく、砂、正、味噌	ちいめん和え ほうれん草、人参 ちりめん、塩、正	抹茶小豆くず餅 牛乳、小豆、抹茶 きな粉、砂	AMかぼちゃ
				フロッキー 人参S	大根S	
金 14 28	ごはん 五分米	トマト豚汁 豚肉、トマト、玉葱 しめじ、ごぼう 長ねぎ、味噌、だし	魚の揚げ煮 メルーサ 小麦粉、酒、砂、塩 正、揚げ油	生姜ごまみそ和え キャベツ、小松菜、人参、油揚げ 生姜、ごま、砂、酒、味噌	鶏レバボール 白米、鶏レバー 長ねぎ、にら	AMさつまいも
				粉ふき芋 大根S	人参S	
土 15 29	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	鶏肉漬け焼き 鶏肉、にんにく 酒、正	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、正	ゆかりおにぎり 五分米 ゆかり	AMフルーン
				ローストポテト・人参S	大根S	
月 3 17	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、人参 えのき茸、あおさ 味噌、だし	魚の味噌焼き トロカシキ 玉葱、ごま 酒、砂、正、味噌	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 高野豆腐、干椎茸、砂、正	おかか梅おにぎり 白米、削り節 梅干し、正	AMかぼちゃ
				さつま芋煮 人参S	大根S	
火 4 18	ごはん 五分米	豆乳味噌汁 豚肉、もやし、にら 人参、チンゲン菜 豆乳、味噌、だし、ごま油	鱈フライ 鱈 小麦粉、パン粉 塩、油	海藻ごま味噌和え 海藻、キャベツ、人参 ごま、砂、味噌、ごま油	もちもちパン 白玉粉、牛乳、粉チーズ コーンスターチ、油	AMじゃがいも
				大根煮 ごぼうS	人参S	
水 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 しめじ、あおさ 味噌、だし	他人のぞら煮 豚肉、玉葱、人参 じゃが芋、椎茸 塩、正、油、片	白和え 豆腐、人参、干椎茸、ごま 小松菜、砂、正、味噌	鶏インゲンおにぎり 七分米、鶏肉、コーン 隠元、にんにく、チーズ	AMさつまいも
				人参煮 大根S	人参S	
木 6 20	ぞら豆ごはん 白米 そら豆、白ごま 酒、塩、正	吸い物 椎茸、豆腐 人参、小松菜 塩、正、だし	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜 酒、砂、塩、正 小麦粉	ポテトサラダ じゃが芋、人参、胡瓜 コーン、ヨーグルト、味噌	和風チーズボール 白米、チーズ、削り節 青のり、バター、正	AMかぼちゃ
				フロッキー 人参S	ごぼうS	
金 7 21	ごはん 五分米	味噌汁 さつま芋、玉葱 油揚げ、わかめ 味噌、だし	魚の竜田揚げ メダイ にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	磯辺和え 小松菜、もやし 人参、海苔、正	豆腐のジョンにぎり 白米、豆腐、にんにく 長ねぎ、白玉粉、ごま油	AMさつまいも
				焼き南瓜 人参S	大根S	
土 8 22	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 大根、あおさ 味噌、だし	鶏肉味噌焼き 鶏肉 酒、砂、正、味噌	和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、正	わかめおにぎり 五分米 炊き込みわかめ	AMフルーン
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

朝おやつ

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜
胡瓜、じゃが芋、ブルーベリー、雑穀菓子
を使用する予定です



今しか食べられない！ ☆ヤングコーン☆

ヤングコーンはとうもろこしを若採りしたもの
栄養価も高く夏本番前（5～6月）にしか手に入らない
サッと火を通すとシャキシャキ感、甘みアップ
輪切りにするとお花の形（見た目もかわいい）



|
|