

2021年06月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 火	マーボー豆腐丼 三色塩ナムル トマトの香りサラダ ワタンスープ	白米 胚芽米 豆腐 ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/もやし こまつな にんじん 塩 白ごま ごま油/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 塩/ワタンの皮 ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油/卵 砂糖 生クリーム かぼちゃ 牛乳/にほし/いちご/牛乳	かぼちゃプリン いりこ くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
02 30 水	ごはん かれい梅みそ焼き 小松菜のごま和え 人参フライ 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれい 酒 塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 塩/とり肉 だいたいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/小麦粉 米粉 卵 ほたて キャベツ たら あおのり 削り節 中濃ソース なたね油/干しぶどう/グレープフルーツ/牛乳	ほたてお好み焼き レーズン くだもの 牛乳	さつま芋りんご重ねに くだもの 麦茶
03 木	肉みそあんかけうどん きゃべつのナムル じゃがバター炒め かき玉汁	干しうどん とり肉 にんじん ビーマン たまねぎ ねぎ なたね油 みそ 砂糖 だし汁 片栗粉/キャベツ もやし きゅうり しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/じゃがいも にんじん コーン わかめ 塩/バター/卵 ねぎ こんぶ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/胚芽米 塩 ツナ ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/マカロニ なたね油 塩 カレー粉/メロン/麦茶	ツナドリア 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん ほたて卵焼き甘酢あん カリフラワーマリネ ひじきの煮物 じゃが芋なめこみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 だし汁 塩 ほたて たけのこ 干しいたけ ねぎ なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖 グリンピース/カリフラワー プロッコリー なたね油 りんご酢 塩 カレー粉/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/じゃがいも たまねぎ なめこ みそ こまつな/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/おしゃぶりこんぶ/りんご/牛乳	揚げパン おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	冷やしうどん くだもの 麦茶
05 19 土	ごはん 鶏肉玉ねぎソース 大根サラダ かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 酒 塩 小麦粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/だいたいこん きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 塩/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ みそ こまつな/米 炊き込みわかめ しらす干し 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	しらすわかめおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
07 21 月	ハヤシライス コーンサラダ プロッコリー揚げ 冬瓜と豆腐のスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/プロッコリー 小麦粉 なたね油 塩/とうがん 豆腐 ねぎ わかめ こんぶ 塩 洋風スープ/干しとう 油あげ だいたいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 塩 だし汁/そらまめ 塩/グレープフルーツ/麦茶	ぎつねうどん そら豆 くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
08 22 火	ごはん かじきレモン南蛮漬け かぶのサラダ オクラ納豆 かぼちゃのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 塩 小麦粉 なたね油 にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ レモン りんご酢 しょうゆ 三温糖/かぶ はつかだいこん かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/なっとう おくら しょうゆ あおのり/かぼちゃ たまねぎ みそ ほろれんそう/せんべい/ポップコーン なたね油 塩/バナナ/牛乳	塩せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	きな粉ラスク くだもの 麦茶
09 23 水	黒米ごはん ささ身磯辺揚げ 小松菜ひじきサラダ なすの焼き浸し お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 しょうゆ 本みりん 酒 あおのり 小麦粉 塩 なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/なす 赤ピーマン 黄ピーマン なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖、万能ねぎ/板麩 たまねぎ えのきたけ みそ ほろれんそう/食パン バター いちごジャム/干しえび/りんご/牛乳	ジャムサンド あみえび くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
10 24 木	丸パン 鮭ポテトのグラタン フレンチサラダ レタススープ	丸パン じゃがいも 鮭 酒 塩 しめじ たまねぎ にんじん ほろれんそう 塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/レタス たまねぎ コーン しめじ ベーコン トマト 塩 洋風スープ こんぶ/米 こんぶ 菜飯 あおのり しょうゆ 本みりん/ヨーグルト みかん バナナ/麦茶	焼きおにぎり フルーツヨーグルト 麦茶	ナポリタン くだもの 麦茶
11 25 金	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ ながいも ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白ごま 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 塩 しょうゆ 三温糖/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/小麦粉 砂糖 サラダ油 卵 にんじん 重曹(←キガハガ-) 塩 干しぶどう シナモン アーモンド/にほし水 あめ水 しょうゆ 白ごま/グレープフルーツ/牛乳	キャロットケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	じゃがバター くだもの 麦茶
12 26 土	焼きそば 大豆とチーズのサラダ 大根と鶏のスープ	焼きそばめん キャベツ たまねぎ もやし にんじん ビーマン 中濃ソース なたね油/だいず チーズ きゅうり にんじん 塩 なたね油 りんご酢/大根 とり肉 ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 ごま油/食パン バター たまねぎ ビーマン コーン ケチャップ チーズ 蒸し切干しいも/りんご/牛乳	ピザトースト 干し芋 くだもの 牛乳	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
14 月	ごはん あじのかば焼き 春雨サラダ かぼちゃそぼろ煮 豆腐とぶりのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/あじ きれい 塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ こまつな/クッキー/チーズ/バナナ/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	夕焼けおにぎり くだもの 麦茶
15 火	三色丼 三色塩ナムル トマトの香りサラダ 大根のみそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/もやし こまつな にんじん 塩 白ごま ごま油/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 塩/だいたいこん ねぎ 油あげ みそ/白米 菜飯 焼のり/アガー 三温糖 水 バナナ みかん パイナップル みかんジュース (果汁100%) /麦茶	菜飯おにぎり フルーツポンチ 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶
16 水	ごはん きれいごまみそ焼き 小松菜磯和え エリンギフリッター 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス きれい 塩 酒 みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/エリンギ 小麦粉 なたね油/とり肉 だいたいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 米のみそ 小麦粉 三温糖 重曹(←キガハガ-) バター 豆乳 チーズ 粉チーズ/干しぶどう/グレープフルーツ/牛乳	チーズスコーン レーズン くだもの 牛乳	さつま芋りんご重ねに くだもの 麦茶
17 木	(お楽しみ給食) 豆腐寿司 豆腐の真砂揚げ プロッコリーごま和え 人参しりしりー お麩すまし汁	精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 塩 さけ 酒 塩 きゅうり しそ 白ごま/豆腐 えび かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 塩 なたね油/プロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/麩 ねぎ わかめ しょうゆ 塩 こんぶ チンゲンサイ/フランスパン 牛乳 卵 三温糖 グラニュー糖 メープルシロップ/メロン/麦茶	フレンチトースト メロン 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、河内晩柑、オレンジ、ぶどう りんご、メロン、バナナなどを使用します。

6月の平均栄養量（幼児）

エネルギーKcal 558Kcal  
たんぱく質20.8g 脂質17.4g  
食塩1.9g