

・平均栄養価・
エネルギー 524kcal たんぱく質 22.9g
食塩相当量 2.2g



6月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力の もとになるもの	主にかたさを つくるもの	主にかたさを 調子を整えるもの			主に熱や力の もとになるもの	主にかたさを つくるもの	主にかたさを 調子を整えるもの
1	木	わかめごはん ベーコンと野菜のミソスープ 炒り豆腐 胡瓜のさっぱり和え	米・油・ 砂糖・白胡麻	炊き込みワカメ ・ベーコン ・味噌・豆腐 ・鶏挽肉・卵 ・カニカマ	ほうれん草・しめじ ・人参・玉葱 ・干し椎茸 ・胡瓜・もやし	豆乳 せんべい	麦茶 ☆ソーミンタシヤー	そうめん ・油	ツナ・鯉節	人参・青葱
2	金	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ	米・砂糖・油 ・スパゲッティ ・マヨネーズ	油揚げ・ 味噌・豚肉 ・ロースハム	キャベツ・生姜 ・玉葱・人参 ・ニラ・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・ 砂糖・油・ 黒胡麻	牛乳	
5	月	カルシウムたっぷりジャコごはん えのきの味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 インゲンの胡麻和え	米・白玉粒・ 砂糖・白胡麻	しらす干し ・味噌・鶏肉 ・高野豆腐	えのき・長葱・ 人参・オクラ・ 干し椎茸・ インゲン・キャベツ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・ きな粉	
6	火	麦ごはん キーマカレー 三色サラダ チーズ	米・押し麦・ 油・砂糖 ・トウモロコシ	豚挽肉・ 牛乳・チーズ	玉葱・人参・茄子 ・ピーマン・生姜 ・トマト水煮 ・にんにく ・ほうれん草	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・ 小麦粉・ バター	牛乳・卵・ ヨーグルト	
7	水	具沢山冷やしきつねうどん チヂミ バナナ	うどん・砂糖 ・本みりん ・小麦粉・ 片栗粉・胡麻油	油揚げ・ なると・卵 ・ロースハム	胡瓜・ほうれん草 ・玉葱・人参 ・ニラ・バナナ	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
8	木	ごはん けんちん汁 メカジキの西京焼き ひじきと竹輪の煮物	米・里芋・ 油・砂糖 ・本みりん	鶏肉・豆腐 ・メカジキ ・味噌・ひじき ・竹輪・油揚げ	大根・人参 ・インゲン	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・ 海苔佃煮 ・チーズ	
9	金	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のなめ茸和え	米・ オレンジ マーマレード	味噌・鶏肉	茄子・万能葱・ 生姜・にんにく ・小松菜・キャベツ ・人参・なめ茸	牛乳 ミニゼリー	豆乳 ☆ポリポリ小魚 メロン		豆乳・ 煮干し	メロン
12	月	ガパオライス 南瓜の味噌汁 チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ	米・胡麻油 ・砂糖	豚挽肉・味噌	玉葱・人参・生姜・ ピーマン・南瓜・ 赤ピーマン・にんにく ・チンゲン菜・胡瓜 ・グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
13	火	コッペパン 小松菜のスープ ポークビーンズ ツナサラダ	コッペパン ・じゃが芋 ・砂糖・油	豚肉・ 大豆・ツナ	小松菜・玉葱・ 人参・トマト水煮 ・キャベツ・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆おなかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鯉節・ 焼き海苔	
14	水 プラン チ	あじさいおにぎり プチトマト 鯖の竜田揚げ スナップエンドウの和風サラダ	米・本みりん ・片栗粉・ 油・砂糖	鯖	ゆかり・菜飯ふりかけ ・たくあん漬け・生姜 ・スナップエンドウ ・人参・キャベツ ・胡瓜・プチトマト	牛乳 せんべい	牛乳 ☆じゃがチーズ	じゃが芋・ マヨネーズ	牛乳・ チーズ	
15	木	わかめごはん ベーコンと野菜のミソスープ 炒り豆腐 胡瓜のさっぱり和え	米・油・ 砂糖・白胡麻	炊き込みワカメ ・ベーコン ・味噌・豆腐 ・鶏挽肉・卵 ・カニカマ	ほうれん草・しめじ ・人参・玉葱 ・干し椎茸 ・胡瓜・もやし	豆乳 チーズ	麦茶 ☆ソーミンタシヤー	そうめん ・油	ツナ・鯉節	人参・青葱
16	金	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ	米・砂糖・油 ・スパゲッティ ・マヨネーズ	油揚げ・ 味噌・豚肉 ・ロースハム	キャベツ・生姜 ・玉葱・人参 ・ニラ・胡瓜	牛乳 バナナ	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	レーズン
19	月	カルシウムたっぷりジャコごはん えのきの味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 インゲンの胡麻和え	米・白玉粒・ 砂糖・白胡麻	しらす干し ・味噌・鶏肉 ・高野豆腐	えのき・長葱・ 人参・オクラ・ 干し椎茸・ インゲン・キャベツ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆豆乳くずもち	片栗粉・砂糖	豆乳・ きな粉	
20	火	具沢山冷やしきつねうどん チヂミ バナナ	うどん・砂糖 ・本みりん ・小麦粉・ 片栗粉・胡麻油	油揚げ・ なると・卵 ・ロースハム	胡瓜・ほうれん草 ・玉葱・人参 ・ニラ・バナナ	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
21	水 誕生 会	手作りふりかけごはん ワカメとコーンのスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・油・ トウモロコシ ・パン粉	鯉節・ワカメ ・豚挽肉・豆腐 ・牛乳・卵	玉葱・人参 ・ブロッコリー ・キャベツ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖 ・油・黒胡麻	牛乳	
22	木	ごはん けんちん汁 メカジキの西京焼き ひじきと竹輪の煮物	米・里芋・ 油・砂糖 ・本みりん	鶏肉・豆腐・ メカジキ・味噌 ・ひじき・ 竹輪・油揚げ	大根・人参 ・インゲン	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・ 海苔佃煮 ・チーズ	
23	金	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のなめ茸和え	米・ オレンジ マーマレード	味噌・鶏肉	茄子・万能葱・ 生姜・にんにく・ 小松菜・キャベツ ・人参・なめ茸	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ポリポリ小魚 オレンジ		豆乳・ 煮干し	オレンジ
26	月	手作りハヤシライス 三色サラダ チーズ	米・押し麦・ 油・バター・ 小麦粉・砂糖 ・トウモロコシ	豚肉・牛乳 ・チーズ	玉葱・人参・ トマト水煮・ グリーンピース・ ほうれん草	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	砂糖・ 小麦粉・ バター	牛乳・卵・ ヨーグルト	
27	火	スタミナ納豆丼 南瓜の味噌汁 チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ	米・胡麻油 ・砂糖 ・本みりん	豚挽肉・ 納豆・味噌	生姜・にんにく・ 万能葱・南瓜・玉葱・ チンゲン菜・もやし・ 胡瓜・人参 ・グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
28	水	コッペパン 小松菜のスープ ポークビーンズ ツナサラダ	コッペパン ・じゃが芋 ・砂糖・油	豚肉・ 大豆・ツナ	小松菜・玉葱・ 人参・トマト水煮 ・キャベツ・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆おなかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鯉節・ 焼き海苔	
29	木	ごま塩ごはん 椎茸の味噌汁 鯖の竜田揚げ スナップエンドウの和風サラダ	米・黒胡麻・ 本みりん・ 片栗粉・ 油・砂糖	ワカメ・ 味噌・鯖	椎茸・長葱・生姜 ・スナップエンドウ ・人参・キャベツ ・胡瓜	豆乳 ミニゼリー	牛乳 ☆じゃがチーズ	じゃが芋・ マヨネーズ	牛乳・ チーズ	
30	金	ごはん 鶏ササミの中華スープ 厚揚げの味噌炒め ナムル	米・油・砂糖 ・本みりん ・胡麻油	鶏ササミ・ 生揚げ・豚肉 ・味噌	チンゲン菜・玉葱 ・茄子・人参 ・ピーマン ・小松菜・もやし	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	レーズン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。
 ※郷土料理（1日と15日）・・・「ソーミンタシヤー」はそうめんを炒めた沖縄県の家産料理です。炒め物を意味する言葉で、「チャンプルー」は豆腐が入るものを指し、豆腐を使わない炒め物は「タシヤー」と呼ばれています。