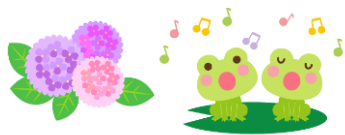


・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	510Kcal 532Kcal	20.9g 21.5g



6月献立表



おがやの里しもだ保育園

2024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	主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの
3月		ごま塩ごはん えのきの味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 チンゲン菜の中華和え	米・黒胡麻・白玉粉・砂糖・胡麻油	味噌・高野豆腐・鶏肉	えのき・長葱・人参・オクラ・干し椎茸・チンゲン菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ココアくずもち	片栗粉・砂糖	牛乳	
4火		ごはん ジャーマンスープ チーズミートローフ インゲンのマヨサラダ	米・じゃが芋・パン粉・砂糖・マヨネーズ	ポークウィンナー・豚挽き肉・チーズ	玉葱・ミックスベジタブル・インゲン・キャベツ・人参	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆バナナケーキ	砂糖・小麦粉・バター	牛乳・卵	バナナ
5水		具沢山冷やしきつねうどん チヂミ バナナ	うどん・本みりん・砂糖・小麦粉・片栗粉・胡麻油	油揚げ・なると・ロースハム・卵	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	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
6木		ごはん けんちん汁 メカジキの和風マヨ焼き 小松菜の胡麻和え	米・里芋・油・マヨネーズ・砂糖・白胡麻	鶏肉・豆腐・メカジキ・味噌	大根・人参・生姜・小松菜・もやし	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	
7金		ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・油・砂糖	味噌・鶏肉・ちくわ	茄子・万能葱・胡瓜・人参・キャベツ	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆ごぼうの唐揚げ	片栗粉・油・砂糖・白胡麻	牛乳	牛蒡
10月		もぶりごはん 南瓜の味噌汁 鯖の塩焼き ひじきとさつま揚げの煮物	米・油・本みりん・砂糖	鶏肉・油揚げ・しらす干し・味噌・鯖・ひじき・さつま揚げ	人参・牛蒡・しめじ・生姜・南瓜・玉葱・インゲン	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
11火		ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐のカニ玉甘酢あん 大根サラダ	米・砂糖・油・片栗粉・胡麻油	鶏ササミ・卵・豆腐・かにかま	小松菜・玉葱・長葱・干し椎茸・大根・人参・胡瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆ポンデケージョ	白玉粉・ホットケーキミックス・油	豆乳・粉チーズ・牛乳	
12水	プランチ	あじさいおにぎり ヤンニョムチキン ブロッコリーのツナ和え オレンジ	米・片栗粉・油・砂糖・胡麻油・本みりん	鶏肉・味噌・ツナ	ゆかり・菜飯ふりかけ・たくあん漬・玉葱・にんにく・ブロッコリー・人参・胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
13木		ピタパン キャロットスープ キーマカレー ミモザサラダ チーズ	ピタパン・油	ベーコン・牛乳・豚挽き肉・卵・チーズ	人参・玉葱・茄子・ピーマン・トマト水煮・生姜・にんにく・ほうれん草	豆乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鰹節・海苔	
14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 ☆ブルーベリー蒸しパン	小麦粉・砂糖・ブルーベリージャム	牛乳	
17月		ごま塩ごはん えのきの味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 チンゲン菜の中華和え	米・黒胡麻・白玉粉・砂糖・胡麻油	味噌・高野豆腐・鶏肉	えのき・長葱・人参・オクラ・干し椎茸・チンゲン菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ココアくずもち	片栗粉・砂糖	牛乳	
18火		ごはん ジャーマンスープ チーズミートローフ インゲンのマヨサラダ	米・じゃが芋・パン粉・砂糖・マヨネーズ	ポークウィンナー・豚挽き肉・チーズ	玉葱・ミックスベジタブル・インゲン・キャベツ・人参	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆バナナケーキ	砂糖・小麦粉・バター	牛乳・卵	バナナ
19水		具沢山冷やしきつねうどん チヂミ ミニゼリー	うどん・本みりん・砂糖・小麦粉・片栗粉・胡麻油・ミニゼリー	油揚げ・なると・ロースハム・卵	胡瓜・ほうれん草・玉葱・人参・ニラ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
20木		ごはん けんちん汁 メカジキの和風マヨ焼き 小松菜の胡麻和え	米・里芋・油・マヨネーズ・砂糖・白胡麻	鶏肉・豆腐・メカジキ・味噌	大根・人参・生姜・小松菜・もやし	豆乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・海苔佃煮・チーズ	
21金		ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・油・砂糖	味噌・鶏肉・ちくわ	茄子・万能葱・胡瓜・人参・キャベツ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆ごぼうの唐揚げ	片栗粉・油・砂糖・白胡麻	牛乳	牛蒡
24月		もぶりごはん 南瓜の味噌汁 鯖の塩焼き ひじきとさつま揚げの煮物	米・油・本みりん・砂糖	鶏肉・油揚げ・しらす干し・味噌・鯖・ひじき・さつま揚げ	人参・牛蒡・しめじ・生姜・南瓜・玉葱・インゲン	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆あじさいゼリー せんべい	せんべい		
25火		ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐のカニ玉甘酢あん 大根サラダ	米・砂糖・油・片栗粉・胡麻油	鶏ササミ・卵・豆腐・かにかま	小松菜・玉葱・長葱・干し椎茸・大根・人参・胡瓜	牛乳 さつま芋スティック	豆乳 ☆ポンデケージョ	白玉粉・ホットケーキミックス・油	豆乳・粉チーズ・牛乳	
26水	誕生会	食パン えのきとワカメのスープ マカロニミートソース コールスローサラダ バナナ	食パン・マカロニ・トウモロコシ・油・砂糖	ワカメ・豚挽き肉・粉チーズ	えのき・にんにく・玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜・バナナ	牛乳 キウイ	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鰹節・海苔	
27木		ごはん 小松菜のスープ ヤンニョムチキン ブロッコリーのツナ和え	米・片栗粉・油・砂糖・胡麻油・本みりん	鶏肉・味噌・ツナ	小松菜・玉葱・にんにく・ブロッコリー・人参・胡瓜	豆乳 チーズ	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
28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 にんじんスティック	牛乳 ☆ブルーベリー蒸しパン	小麦粉・砂糖・ブルーベリージャム	牛乳	

※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（10日と24日）・・・「もぶりごはん」は、広島県の郷土料理です。広島県の方言「もぶる」は「混ぜる」という意味で、もぶりごはんは炊き上がった白飯に様々な野菜を混ぜた混ぜごはんです。農作業の時にさっと食べられる、おかずがなくても栄養が取れる食事として、またはお祝い事や法事などのちょっとしたごちそうとしても作られていました。