

保護者名

R4年度 6月 昼食 予定 献立表 上大岡ゆう保育園

10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1水	ごはん 魚のおろし煮 お麩のチャンプル かぶの味噌汁	マカロニイタリアン牛乳	563.5(453.5) 29.9(24.1)	米、○マカロニ、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、ごま油	○牛乳、魚、卵、豚肉(ばら)、○豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	かぶ、だいこん、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、○たまねぎ、もやし、○なす、たけのこ、○しめじ、しょうが、○パセリ
2木	焼き豚ラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	パンプディング牛乳	551.1(417.1) 25.2(19.4)	ゆで中華めん、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○卵、焼き豚、なると、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、レーズン
3金	ごはん 手作りがんもどき ごぼうのサラダ さつま芋の味噌汁 かんきつ果物	牛乳くず餅 おせんべい お茶	595.1(496.4) 19.9(17.6)	米、さつまいも、○砂糖、○くず粉、油、ながいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、○牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ、ハム、○きな粉、いわし(煮干し)、さくらえび◎牛乳	果物、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、ひじき、しめじ
4土	豚肉の味噌丼 胡瓜の中華サラダ もやしのスープ	きなこサンド牛乳	583.8(420.4) 22.7(17.0)	米、○食パン、砂糖、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、ねぎ
6月	ごはん 魚のホイル焼き 切干大根のサラダ むらくも汁	チーズクッキー牛乳	631.3(505.4) 31.2(25.2)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、絹ごし豆腐、卵、鶏肉かまぼこ、○粉チーズ、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん
7火	ぶどうばん ビザバーグ さっぱりポテトサラダ もやしのスープ 牛乳	そうめん パナナ お茶	592.7(480.0) 28.5(22.7)	○ゆでそうめん、ぶどうばん、じゃがいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、○かまぼこ、おから、◎牛乳	○バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、○ほうれんそう、たまねぎ、○えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、○ねぎ
8水	クリームコーンスパゲティ ほうれん草の醤油フレンチサラダ トマトスープ	そばめし風牛乳	591.6(450.7) 26.5(20.6)	マカロニ・スパゲティ、○米、○焼きそばめん、油、○油	○牛乳、牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○豚ひき肉、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、キャベツ、トマト、しめじ、にんじん、コーン缶、○ピーマン、○ねぎ
9木	ごはん アジフライ キャベツの梅ドレッシングサラダ おふとねぎの味噌汁	チーズケーキトースト牛乳	641.2(501.8) 30.5(23.6)	米、○食パン、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、あじ、○ヨーグルト(無糖)、○ピザ用チーズ、米みそ、卵、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、○レモン果汁、うめ干し
10金	ハヤシライス ピーンズサラダ 青梗菜のスープ チーズ メロン	米粉のどら焼き お茶	577.7(465.4) 15.7(14.3)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○油、○はちみつ、油	○豆腐、豚肉(肩ロース・脂身付)、チーズ、○こしあん(生)、◎牛乳 豆	メロン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん
11土	煮込みうどん かぼちゃのサラダ パナナ	鮭おにぎり お茶	468.6(389.0) 13.9(13.0)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、干しぶどう
13月	ごはん 豆腐入り松風焼き キャベツのソテー 大根とねぎの味噌汁 かんきつ果物	きなこボーロ牛乳	602.5(470.9) 23.6(17.5)	米、○片栗粉、○三温糖、パン粉、○油、油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)、◎牛乳	果物、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、エリンギ、ねぎ
14火	ロールパン 豚肉のハワイアンケチャップ スイートポテトサラダ ミネストローネスープ	チヂミ牛乳	597.6(470.4) 25.9(20.6)	ロールパン、さつまいも、○小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、○片栗粉、○油、油、はちみつ、○ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚ひき肉、○卵、○あさり水煮缶、◎牛乳	トマト、かぶ、たまねぎ、りんご、パイン缶、きゅうり、なす、ズッキーニ、○ねぎ、○にら、セロリ、○にんじん
15水	ごはん カジキの地中海ソテー 小松菜の納豆和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	かぼちゃの焼きプリン パナナ お茶	572.0(487.2) 23.1(20.8)	米、じゃがいも、○メープルシロップ、片栗粉、○片栗粉、油、砂糖	○豆腐、かじき、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、無塩バター、◎牛乳	○かぼちゃ、○バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが
16木	焼きうどん 大豆とじゃこ甘辛和え 中華スープ	いなり寿司 お茶	611.3(500.9) 28.6(23.5)	ゆでうどん、○米、○砂糖、油、片栗粉、○ごま、砂糖	大豆(ゆで)、○油揚げ、豚肉(肩)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、◎牛乳、かつお節	キャベツ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、たけのこ、ねぎ
17金	ベジタブルピラフ えびフライ 春雨サラダ レタスのスープ	ゼリー入りフルーツポンチ おせんべい お茶	478.0(395.6) 15.1(13.8)	米、油、パン粉、○砂糖、はるさめ(緑豆)、小麦粉、砂糖、ごま(乾)	えび、ウインナー、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、◎牛乳	きゅうり、レタス、○りんご、もも缶、○みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン缶、しめじ、いんげん
18土	マーボー丼 キャベツとトマトのサラダ 中華スープ	コーンフレーク牛乳	600.6(419.4) 23.2(16.0)	米、○コーンフレーク、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、トマト、コーン缶、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが
20月	スパゲッティミートソース コールスローサラダ きのこスープ かんきつ系果物	五平餅牛乳	631.2(478.5) 24.7(19.3)	マカロニ・スパゲティ、○米、○もち米、○三温糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、えのきたけ、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんじん、ピーマン、さやえんどう、しょうが
21火	ごはん 鯖のごま味噌焼き 高野豆腐の揚げ煮 大根のすまし汁	甘食牛乳	621.4(566.5) 26.9(24.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、油	○牛乳、さば、豚ひき肉、凍り豆腐、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ
22水	食パン ローストチキン ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	しぐれめし お茶	578.0(488.8) 28.7(22.9)	ロールパン、○米、砂糖、○砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽肉、○あさり水煮缶、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが
23木	ごはん かじきの照り焼き チャプチェ わかめの味噌汁	大豆のスクーン牛乳	602.5(483.4) 30.0(24.4)	米、○小麦粉、はるさめ(緑豆)、○メープルシロップ、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、かじき、豚肉、○大豆、○卵、米みそ○無塩バター、いわし(煮干し)、◎牛乳	緑豆もやし、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)
24金	ソースかつ丼 かぶの梅マヨサラダ なすの味噌汁 メロン	五目ビーフン お茶	488.8(422.0) 16.0(14.9)	米、○ビーフン、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○なたね油、○砂糖	豚肉(ロース)、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○干しえび、◎牛乳	果物、かぶ、なす、キャベツ、きゅうり、○チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、○たけのこ、○にら、うめ干し、○干しいきは
25土	焼きうどん ほうれん草と人参のナムル 中華スープ	肉そぼろおにぎり お茶	395.8(357.2) 14.9(14.1)	ゆでうどん、○米、ごま、油、ごま油、○砂糖	豚肉(肩)、無塩バター、○鶏ひき肉、◎牛乳、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ねぎ、にら
27月	ごはん コーン肉団子 うの花炒り煮 キャベツの味噌汁 りんご	手作りあんぱん牛乳	526.0(509.0) 19.4(20.5)	米、○小麦粉、○強力粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖	豚ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○こしあん(生)、油揚げ、○牛乳、◎牛乳	りんご、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、にんにく、しょうが
28火	ロールパン かじきのケチャップあえ 大根サラダ 春雨スープ 牛乳	ポトフ お茶	573.2(460.2) 28.3(23.2)	ロールパン、マヨネーズ、○マカロニ、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、じゃがいも	牛乳、かじき、○鶏肉(もも皮なし)、○ウインナー、ハム、◎牛乳	キャベツ、だいこん、○キャベツ、きゅうり、こまつな、○にんじん、○たまねぎ、にんじん、ねぎ セロリ
29水	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ひじきの炒り煮 豆腐の味噌汁	さつまいものガレット お茶	603.9(502.6) 23.9(20.4)	米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、○チーズ、○卵、米みそ、油揚げ、○無塩バター、○牛乳、いわし	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、赤ピーマン、さやえんどう
30木	サラダうどん 厚揚げのそぼろ煮 中華スープ	バナナ黒糖カップケーキ牛乳	553.9(424.4) 26.2(20.3)	ゆでうどん、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、ごま油、油、片栗粉	○牛乳、鶏ささみ、生揚げ、○卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	緑豆もやし、きゅうり、○バナナ、トマト、たけのこ(ゆで)、ちんげん菜、えのきたけ、ねぎ



誕生会 17日

6月に入ります。夏を感じさせる強い日差しの日もありますが、梅雨入りのときを迎えます。気温や湿度も上がり蒸し暑い日も出てくると思いますが、体調を崩さないように気をつけたいものです。十分な睡眠としっかりと食事から栄養をとり、乗り切りましょう。今月は梅干しを使ったサラダを取り入れました。ドレッシングとして、つぶした梅干しをマヨネーズと合わせたり、和風ドレッシングに加えたりします。さっぱりとした味で子どもにも食べやすいメニューです。梅干しは殺菌作用や、クエン酸の効果で疲労回復にもつながります。上手にメニューに取り入れましょう。



保育園の梅干しを使ったメニュー

(梅干しは包丁でたたいて潰して使います)

※豚肉の梅みそ焼き

豚肉に味噌・梅干し・白すりごま・砂糖・みりんを合わせたものを漬け込み、焼く。焦げやすいので注意。この味噌ダレを薄切り肉で巻いて焼いてもよい。

※梅じゃこおにぎり

梅干し・しらす(乾煎りする)・ごまを混ぜておにぎりに。



