



# 献立表



2022年06月

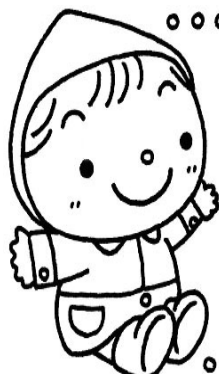
ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 27 月	じゅーしー (沖縄風炊き込みご飯) 味噌汁 果物 魚の南蛮漬け オクラのおかか和え	米、豚ひき肉、にんじん、ひじき、干しいたけ、なたね油、酒、しょうゆ、きび砂糖/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、生揚げ、生わかめ/あじ、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、きび砂糖、しょうゆ、食塩/オクラ、つるむらさき、にんじん、しょうゆ、かつお節/河内晩柑/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、とろけるチーズ	牛乳 チーズ蒸しぼん	501(401) 23.3(18.6) 16.8(13.5) 1.7(1.4)
14 28 火	ナポリタンスパゲティー ミルクスープ ツナサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オリーブ油、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、きび砂糖、食塩/たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、食塩/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、オリーブ油、きび砂糖、食塩、米酢/メロン/牛乳/米、発芽玄米、うめ干し、酒、本みりん、かつお節、焼きのり	牛乳 梅おかかおにぎり	557(445) 22.8(18.2) 15.2(12.1) 1.5(1.2)
01 15 29 水	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、木綿豆腐、えのきたけ、こまつな/たまねぎ、にんじん、ごま油、豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、きび砂糖/じゃがいも、きゅうり、コーン、米酢、食塩、マヨネーズ/キウイフルーツ/牛乳/①②③ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、黒砂糖、無塩バター、牛乳④卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、ヨーグルト、ブルーベリージャム	牛乳 ①②黒糖きなこ クッキー ③誕生日ケーキ	556(445) 21.5(17.2) 21.4(17.1) 1.1(0.9)
02 16 30 木	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き トマトとひじきのサラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、凍り豆腐/さけ、小麦粉、なたね油、しょうゆ、本みりん/トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ひじき、米酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油/甘夏/牛乳/②③食パン、黒ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油④食パン、白ねりごま、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ②③黒ゴマサンド ④白ゴマサンド	507(406) 23.9(19.1) 13.6(10.9) 1.6(1.3)
03 17 金	ご飯 カレースープ チキンピカタ コールスローサラダ 果物	米、発芽玄米/豚ひき肉、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、オリーブ油、洋風だしの素、食塩、カレー粉/鶏もも肉、小麦粉、卵、食塩、パセリ粉、ケチャップ、中濃ソース/キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、食塩、きび砂糖、レモン果汁、なたね油、マヨネーズ/バナナ/牛乳/ぶどうジュース、粉かんでん、きび砂糖、牛乳、粉かんでん、きび砂糖/じゃがいも、なたね油、食塩、あおのり	牛乳 あじさいゼリー あおのりポテト	501(401) 20.2(16.2) 18.8(15.1) 1.1(0.9)
06 20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き こまつなの磯和え 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、油揚げ/鶏もも肉、片栗粉、なたね油、砂糖、みりん、しょうゆ、黒ごま/こまつな、にんじん、しょうゆ、ごま油、焼きのり/メロン/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、ココア(ピュアココア)、牛乳、卵、無塩バター	牛乳 マーブルケーキ	505(404) 19.6(15.7) 17.8(14.2) 1.3(1.0)
07 21 火	ご飯 チキンスープ 魚のカレームニエル ラタトゥイユ 果物	米、発芽玄米/鶏もも肉(皮付き)、キャベツ、しめじ、にんじん、なたね油、食塩、洋風だしの素/かじき、酒、食塩、小麦粉、カレー粉、なたね油、/トマト、なす、ズッキーニ、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、にんにく、食塩/バナナ/牛乳/じゃがいも、片栗粉、油、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 あまからいもち	495(389) 21.5(17.1) 15.5(12.4) 1.1(0.9)
08 22 水	肉みそうどん たまごスープ かぼちゃの煮物 果物	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、無添加麦みそ、酒、砂糖、片栗粉/生わかめ、こまつな、ねぎ、木綿豆腐、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、片栗粉/かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ/⑧びわ⑨すもも/牛乳/米、発芽玄米、酒、食塩、えだまめ、しらす⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 枝豆おにぎり ⑨おやつ小魚付き	516(401) 21.6(17.0) 14.7(11.6) 1.7(1.3)
09 23 木	ご飯 味噌汁 魚の梅煮 切干大根のごま和え 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ/いわし(すずき)しょうが、うめ干し、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒、米酢/こまつな、切り干しだいこん、にんじん、すりごま、きび砂糖、しょうゆ、食塩/キウイフルーツ/牛乳/食パン、卵、たまねぎ、マヨネーズ	牛乳 たまごサンド	502(387) 22.3(18.0) 16.6(11.6) 2.0(1.6)
10 24 金	チキンカレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オクラ、えのきたけ、生わかめ、しょうゆ、食塩/バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/にんじん、粉かんでん、きび砂糖、オレンジ濃縮果汁、みかん缶/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶	牛乳 キャロットゼリー ツナチーズ クラッカー	553(442) 21.8(17.4) 18.0(14.4) 1.7(1.4)

### ○行事・食育

- ・じゃがいも掘り
- ・じゃがいもクッキング
- ・梅ジュース作り
- ・15日 幼児お祝いごはん

※都合により、献立が変更になる場合があります。



これからの季節は気温・湿度が高くなり、食中毒が起りやすくなります。食中毒予防は『付けない、増やさない、やっつける』が原則です。生肉、生魚を扱ったらしっかり手を洗う、購入したら速やかに冷蔵庫に入れる、中心までしっかり加熱する事が大切です。