

献立表

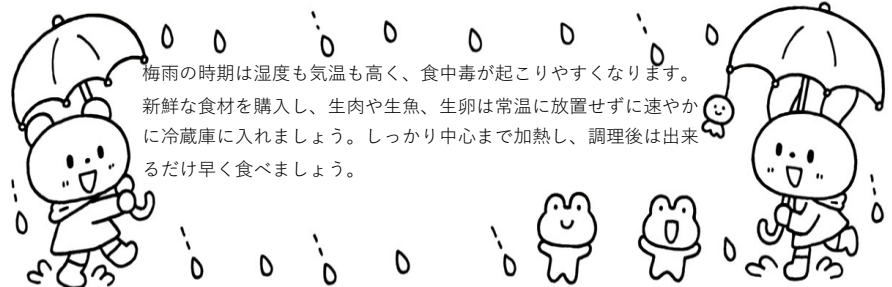
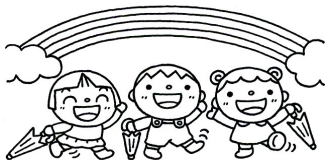
2024年06月

ゆめわかば保育園

| 日付       | 献立名   | 材料名  | おやつ                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                    |
|----------|---|--|--------------------------------------|--|
| 03       | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のごま照り焼き<br>切干大根の甘酢和え<br>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、キャベツ、かぶ・葉、かぶ、木綿豆腐/鶏もも肉、片栗粉、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、黒ごま/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油/キウイフルーツ/牛乳/ぶどう濃縮果汁、粉かんでん、きび砂糖、牛乳、粉かんでん、きび砂糖/クラッカー、トマト、きび砂糖、レモン果汁        | 牛乳<br>あじさいゼリー<br>トマトジャム<br>クラッカー     | 503(396)<br>21.5(17.0)<br>18.2(14.4)<br>1.5(1.2) |
| 17       | 油麩井<br>味噌汁<br>切干大根の甘酢和え<br>果物               | 米、鶏ひき肉、油麩、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、きび砂糖、酒/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、えのきたけ、木綿豆腐/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油/キウイフルーツ/牛乳/白玉粉、絹ごし豆腐、枝豆、きび砂糖、食塩(粉寒天、牛乳、きび砂糖、枝豆、きび砂糖、食塩、クラッカー)                   | 牛乳<br>幼児:ずんだもち<br>乳児:ずんだ寒天<br>クラッカー  | 509(418)<br>21.6(17.3)<br>15.9(14.2)<br>1.3(1.3) |
| 04<br>18 | ご飯<br>味噌汁<br>魚のチーズ焼き<br>おおかか和え<br>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、オクラ/さけ、小麦粉、食塩、粉チーズ/キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、きび砂糖、かつお節/バナナ/牛乳/④小麦粉、無塩バター、きび砂糖、干しぶどう、牛乳⑩ヨーグルト、生クリーム、きび砂糖、ゼラチン、レモン果汁、キウイフルーツ、小麦粉、卵、きび砂糖、菜種油               | 牛乳<br>④レーズンクッキー<br>⑩誕生日ケーキ           | 506(405)<br>22.3(17.9)<br>13.5(10.8)<br>1.2(1.0) |
| 05<br>19 | 五目うどん<br>青のりポテト<br>果物                       | ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、みりん、食塩/じゃがいも、なたね油、食塩、あおのり/かわちぼんかん/牛乳/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、しょうゆ、食塩⑤煮干し、しょうゆ、きび砂糖⑨鶏レバー、しょうが、しょうゆ、きび砂糖、酒、みりん                               | 牛乳<br>チャーハン<br>⑤おやつ小魚付き<br>⑨レバーの甘辛煮付 | 495(396)<br>19.9(15.9)<br>14.1(11.3)<br>1.8(1.5) |
| 06<br>20 | ご飯<br>スープ<br>魚のねぎ味噌焼き<br>キャベツと挽肉の甘辛炒め<br>果物 | 米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、にんじん、たまねぎ、なす、しょうゆ、食塩/かじき、ねぎ、酒、無添加麦みそ、本みりん、きび砂糖/キャベツ、鶏ひき肉、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、片栗粉、なたね油/メロン/牛乳/食パン、小麦粉、きび砂糖、卵、無塩バター   | 牛乳<br>メロンパントースト                      | 500(400)<br>23.3(18.7)<br>15.3(12.3)<br>1.4(1.1) |
| 07<br>21 | 高野豆腐のそぼろ丼<br>味噌汁<br>ツナサラダ<br>果物             | 米、発芽玄米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、しょうが、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、いんげん/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、だいこん、ねぎ、こまつな/きゅうり、トマト、ツナ水煮缶、マヨネーズ、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油/バナナ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、きび砂糖、無塩バター、とろけるチーズ、クリームコーン缶 | 牛乳<br>チーズとコーンの<br>マフィン               | 533(426)<br>23.0(18.4)<br>18.6(14.9)<br>1.6(1.3) |
| 10<br>24 | ご飯<br>味噌汁<br>豚のしょうが焼き<br>ごま和え<br>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、キャベツ、なす、生わかめ/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/こまつな、にんじん、いんげん、しょうゆ、きび砂糖、すりごま/かわちぼんかん/牛乳/小麦粉、粉チーズ、あおのり、きび砂糖、食塩、なたね油                                       | 牛乳<br>あおさとチーズの<br>クラッカー              | 510(408)<br>19.9(15.9)<br>20.1(16.1)<br>1.4(1.1) |
| 11<br>25 | ご飯<br>味噌汁<br>魚のパン粉焼き<br>チンゲンサイとひじき煮<br>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、にんじん、たまねぎ、オクラ/あじ、酒、パン粉、食塩、パセリ粉、なたね油/コーン、チンゲンサイ、ひじき、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/バナナ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、きび砂糖、卵、牛乳、無塩バター                         | 牛乳<br>ココアケーキ                         | 488(390)<br>20.9(16.7)<br>13.7(11.0)<br>1.4(1.1) |
| 12<br>26 | カレーパスタ<br>スープ<br>枝豆サラダ<br>果物                | スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、カレー粉、小麦粉、牛乳、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩/かぼちゃ、ねぎ、しめじ、食塩、洋風だしの素/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、なたね油、きび砂糖、食塩、酢/キウイフルーツ/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<br>梅おかかおにぎり                       | 547(438)<br>21.5(17.2)<br>15.2(12.2)<br>1.7(1.4) |
| 13<br>27 | ご飯<br>味噌汁<br>魚の香味焼き<br>カントリー煮<br>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、だいこん、油揚げ、こまつな/すずき、酒、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん/じゃがいも、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、無塩バター、きび砂糖、洋風だしの素、ケチャップ、ウスターソース/すもも/牛乳/焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ごま油、ウスターソース、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末 | 牛乳<br>焼きそば                           | 469(375)<br>22.8(18.3)<br>13.3(10.6)<br>1.7(1.3) |
| 14<br>28 | チキンカレーライス<br>スープ<br>バナナヨーグルト                | 米、発芽玄米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、いんげん、豆乳、カレールウ/キャベツ、えのきたけ、にんじん、食塩、洋風だしの素/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/食パン、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  | 牛乳<br>⑭黒ゴマサンド<br>⑯白ゴマサンド             | 592(474)<br>20.7(16.5)<br>19.6(15.7)<br>2.3(1.9) |

○行事・食育 ※仕入れの都合により献立が変更になる場合がございます。

- 17日 郷土料理～宮城県～
- 18日 幼児6月生まれ誕生日お祝いご飯  
うめジュース作り  
プール開き



梅雨の時期は湿度も気温も高く、食中毒が起こりやすくなります。  
新鮮な食材を購入し、生肉や生魚、生卵は常温に放置せずに速やかに冷蔵庫に入れましょう。しっかり中心まで加熱し、調理後は出来るだけ早く食べましょう。