

## 2023年6月の献立表

◎昼会により献立が変わることがあります。

高習保育園

日付	献立名	材料名			備考(0,1歳) 午後おやつ
		糖と方になるもの	魚や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
61 水 土	味噌煮込みみそ汁 キャベツとトマトの梅和え 田作り(完了:タイの煮物)	ゆであん、煮りん、マーガリンソフトタイプ、三温糖、上白糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油揚げ、シーチキン、煮干し、みそ、八丁みそ	キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、いちじこジャム・低糖度、ねぎ、うめ干し	ホトフライ イソグジャムトースト 牛乳
62 金	鶏肉の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え じゃがいもとめしのみそ汁 ごはん	七つつき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、ねぎ	はくさい、にんじん、たまねぎ、オクラ、にら、しめじ、塩こんぶ	ワインナー チーズ チヂミ
63 土	チキンライス 和風トーフ 土	七つつき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	レーズン 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
64 月	ガハオライス 中華サラダ 豆腐とにらのスープ	七つつき米、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、はるまき、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、マーメレード、椎茸、にら、まわかめ、しもぎ菜、にんにく、ひわ	レーズン オリーブオイル びわ
65 火	鶏の塩こうじ焼き おから入りおトササラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	七つつき米、じゃがいも、もちろ、塩こうじ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏、調整豆乳、マヨネーズ、みそ、シーチキン、鶏ひき肉、おから	だいこん、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、粒コーン缶、わかめ	にんじんせんべい おから 牛乳
66 水	海鮮鍋(ユウリンチー) キャベツとトマトのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 ごはん	七つつき米、さつまいも(皮付)、小麦粉、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、粒コーン缶、にんじん、白ねぎ、レモン果汁	ワインナー ちんすず 牛乳
67 木	ピープラー (完了:牛肉と野菜の煮物) エビとツナの和風サラダ	米、じゃがいも、油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、青ねぎ、レーズン、しょうが、にんにく、おおのり、かんてん、オレンジ系果糖	レーズン フルーツヨーグルト 牛乳
68 金	♪♪ 国産白米メニュー カボチャごはん 鶏肉のから揚げ おから入りおトサ、トマト 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	七つつき米、米粉、揚げ油、片栗粉、上白糖、オリーブ油、白ごま	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、でんぶ	もも缶(黄線)、トマト、はくさい、きゅうり、青ねぎ、レーズン、しょうが、にんにく、おおのり、かんてん、オレンジ系果糖	ホトフライ 米粉のレーズンケーキ フルーツゼリー 豆乳
69 土	ピピンパ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	メロン、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	レーズン 黒糖ロール メロン 牛乳
70 月	和風ミートローフ きゅうりともやしのかかり和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七つつき米、ビーフン、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛肉(もも)、みそ、ハム	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しんじく、にら、わかめ、干しいたけ	にんじんせんべい 砂めピーマン 牛乳
71 火	クワライ キャベツの醤油ドレッシング 冬瓜と蕪煮の和風スープ	米、焼油、マーガリンソフトタイプ、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、シーチキン、ちりめんじゃこ、きな粉	びわ、キャベツ、とうがん、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、まいたけ、粒コーン缶	ワインナー きなこの粒うすく びわ 牛乳
72 水	♡ ランチー人オクラ対応 鶏肉の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え じゃがいもとめしのみそ汁 ごはん	七つつき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリンソフトタイプ、三温糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ	はくさい、オクラ、にんじん、ブルーベリージャム、しめじ、塩こんぶ	ホトフライ ブルーベリージャムクッキー 牛乳
73 木	豚肉の生姜焼き きゅうりと油揚げの煮物 なめこ若布のみそ汁 ごはん	七つつき米、さつまいも、バター、油、上白糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	ずいき、たまねぎ、キャベツ、なめこ、にんじん、三度豆、しょうが、わかめ	レーズン スライスポト 牛乳
74 金	筑前煮 白菜ときゅうりの梅和え 鯛めし	七つつき米、じゃがいも、白三糖、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、白身魚、高野豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、もやし、みつば、三度豆、干しいたけ、刺み焼きのり	ワインナー 梅ももちのお漬 牛乳

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日付	献立名	材料名			備考(0,1歳) 午後おやつ
		糖と方になるもの	魚や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	チキンライス 和風トーフ 土	七つつき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	レーズン 茶色のココアマルブルクッキー 牛乳
19 月	海鮮鍋(ユウリンチー) キャベツとトマトのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 ごはん	七つつき米、クロワッサン、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズキッス、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、粒コーン缶、にんじん、白ねぎ、レモン果汁	レーズン チーズサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳
20 火	鶏の塩こうじ焼き おから入りおトササラダ 大根と人参のみそ汁 ごはん	七つつき米、米、じゃがいも、塩こうじ、ごま油	牛乳、鶏、調整豆乳、マヨネーズ、みそ、シーチキン、おから、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり、青ねぎ、粒コーン缶、わかめ	ワインナー じゃこおにぎり 牛乳
21 水	厚揚げとじゃが芋のおろし煮 チキンチキごぼう 手作りふりかけ ごはん	七つつき米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、マーガリンソフトタイプ、片栗粉、油、上白糖、三温糖、米ぬか、白ごま	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉(皮付き)、粉チーズ、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ブロッコリー	メロン チーズクッキー 牛乳
22 木	味噌煮込みみそ汁 キャベツとトマトの梅和え 田作り(完了:タイの煮物)	ゆであん、じゃがいも、三温糖、油、上白糖、白ごま、ごま油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油揚げ、シーチキン、煮干し、ペーコン、ビザンチ	キャベツ、にんじん、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、うめ干し	蒸し芋 じゃがチーズ 牛乳
23 金	ピープラー (完了:牛肉と野菜の煮物) エビとツナの和風サラダ	米、じゃがいも、わらび餅粉、上白糖、油	牛乳、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、きな粉、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶	レーズン わらび餅 牛乳
24 土	ピピンパ 韓国風スープ	さつまいも、米、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ	レーズン 焼き芋 牛乳
25 月	ガハオライス 中華サラダ 豆腐とにらのスープ	七つつき米、ロールパン、はるまき、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐	メロン、たまねぎ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、まわかめ、レーズン、レモン果汁、にんにく	にんじんせんべい チーズサンパン メロン 牛乳
26 火	筑前煮 白菜ときゅうりの梅和え 鯛めし	七つつき米、じゃがいも、油、三温糖	調整豆乳、鶏もも肉、こしあん(生)、白身魚、高野豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、もやし、みつば、三度豆、干しいたけ、刺み焼きのり	蒸し芋 【和菓子の白】 もなか(乳児:水ようかん) 豆乳
27 水	クワライ キャベツの醤油ドレッシング 冬瓜と蕪煮の和風スープ	じゃがいも、米、油	調整豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、シーチキン、ちりめんじゃこ	キャベツ、とうがん、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、きゅうり、まいたけ、粒コーン缶	メロン 【粉末】じゃがいもポテトくん ホトフライ 豆乳
28 木	厚揚げとじゃが芋のおろし煮 チキンチキごぼう 手作りふりかけ ごはん	七つつき米、じゃがいも、油、片栗粉、上白糖、三温糖、米ぬか、白ごま、黒ごま	牛乳、厚揚げ、鶏もも肉(皮付き)、調整豆乳、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ブロッコリー、こまつな	ワインナー 米粉の小松菜蒸しパン 牛乳
29 金	和風ミートローフ きゅうりともやしのかかり和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七つつき米、煮りん、マーガリンソフトタイプ、油、上白糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ハム、こしあん(生)	たまねぎ、もやし、きゅうり、しんじく、わかめ、干しいたけ	ホトフライ あんバタートースト 牛乳

### 【和菓子の日】

今月は「もなか」です。昔は砂糖をまぶした皮だけを食べるお菓子だったそうですが、今はあんこを挟んで食べるのが一般的です。

もなかの皮は特別な形を用意しています。どんな形かは当日を楽しみにしてください!



・今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

	516 / 397 (kcal)
エネルギー	516 / 397 (kcal)
タンパク質	20.4 / 14.9 (g)
脂質	17.1 / 13.4 (g)
食塩	1.9 / 1.4 (g)

### 【今月の旬の食材】

きゅうり・トマト・ずいき・おくら、パプリカ・メロン・びわ

