



# 6月こんだて



熱量 426kcal タンパク質 17.3g (あひる) 吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
1 ・ 15 ・ 29 (月)	ごはん ・ 手羽元のマーメレード煮 キャベツのおかか和え 味噌汁	米 手羽元 マーメレード 醤油 キャベツ ピーマン 人参 砂糖 醤油 花鰹 豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	(1・15) ☆豆乳クリームトースト 食パン 豆乳 砂糖 コーンスターチ (29)ミルクロール 牛乳	8 ・ 22 (月)	ごはん ☆ヤンニョムチキン風 野菜ソテー 味噌汁	米 鶏もも肉 小麦粉 片栗粉 胡麻油 ケチャップ 醤油 みりん 砂糖 熱量 426kcal タンパク質 17.3g (あひる) 薩摩芋 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	あじさいゼリー ぶどう果汁 砂糖 寒天 ゼラチン
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ごはん ・ 炒り豆腐 人参の酢漬け 味噌汁	米 鶏ミンチ 豆腐 卵 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 人参 砂糖 醤油 酢 じゃが芋 小松菜 昆布 鰹節 味噌	ミルクゼリー 牛乳 ゼラチン 砂糖 牛乳	9 ・ 23 (火)	ごはん ・ 鮭の照り焼き 豆腐とひじきの炒め煮 味噌汁	米 鮭 みりん 酒 醤油 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油 大根 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油
3 ・ 17 (水)	豚肉と野菜うどん ・ マヨネーズ炒め 味噌汁	うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 ズッキーニ 人参 玉葱 マヨネーズ 醤油 油 ソーメン 人参 昆布 鰹節 味噌	わかめおにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻 牛乳	10 (水)	ごはん ・ ミートローフ ☆切干大根の 胡麻酢和え 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 卵 砂糖 醤油 切干大根 法蓮草 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 すり胡麻 麩 茄子 小松菜 昆布 鰹節 味噌	シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
4 ・ 18 (木)	ごはん ・ 筑前煮 バナナ 味噌汁	米 鶏こま じゃが芋 人参 ごぼう グリンピース 砂糖 醤油 油 バナナ ソーメン 人参 昆布 鰹節 味噌	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 かつお節 醤油 水 油 牛乳	11 ・ 25 (木)	ごはん ・ 煮物 ブロッコリーの醤油和え 中華スープ	米 豚肉 南瓜 玉葱 人参 砂糖 醤油 油 ブロッコリー 醤油 豆腐 人参 わかめ 鶏ガラスープ	わらびもち わらび粉 砂糖 水 きな粉 砂糖 牛乳
5 ・ 19 (金)	ごはん ・ 焼魚 酢の物 味噌汁	米 鯖 塩 キャベツ 法蓮草 胡瓜 人参 わかめ 酢 砂糖 醤油 麩 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	パインケーキ 小麦粉 油 卵 砂糖 パイン缶 ベーキングパウダー レモン 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん ・ クリームシチュー 野菜サラダ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 油 キャベツ 人参 胡瓜 トマト 卵 マヨネーズ	黒糖蒸しパン 小麦粉 卵 牛乳 黒砂糖 白胡麻 ベーキングパウダー 油 牛乳
6 ・ 20 (土)	味噌煮込みうどん ・ 煮物 味噌汁	うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 昆布 鰹節 味噌 南瓜 玉葱 人参 砂糖 醤油	ぶどうパン 牛乳	13 ・ 27 (土)	ささみうどん ・ 煮物	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油	スナックスティックパン 牛乳
備 考	24(水)お誕生日会 炊き込みご飯 ミートローフ ☆切干大根の 胡麻酢和え 味噌汁	米 鶏こま 人参 ごぼう 酒 みりん 醤油 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 卵 砂糖 醤油 切干大根 法蓮草 人参 酢 醤油 砂糖 すり胡麻 麩 茄子 小松菜 昆布 鰹節 味噌	(おやつ) ジャムサンド 牛乳				

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

\*保育園では、あひるぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、加糖ヨーグルト、ベーコン、ハム、ウィンナー、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレー、ハヤシは味が濃く噛みにくいので抜いています。