

2020年6月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
1月	チキンライス おひたし 豆腐のみそ汁	ビスケット	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜
2火	高野豆腐の煮物 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	お菓子	高野豆腐 みそ ちくわ わかめ 牛乳 シーチキン	米 麩	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ
3水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ (さつまいもの煮物) フルーツ	バームクーヘン	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳 卵	中華麺 ごま 小麦粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
4木	《お誕生日会》 フライドチキン コールスローサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	パンケーキ	鶏肉 わかめ 牛乳 卵	米 麩 片栗粉 ごま ホットケーキミックス 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 生姜 フルーツ パイン缶
5金	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	せんべい	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えのき フルーツ
6土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
8月	カレーピラフ 三色ナムル 麩のみそ汁 フルーツ	オレンジゼリー	牛ミンチ わかめ みそ 牛乳	米 麩 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり フルーツ
9火	エビフライ(白身魚フライ) マヨドレサラダ 米飯 新じゃがのみそ汁	よもぎ蒸しパン	えび 豆腐 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 じゃがいも 蒸しパン粉	人参 キャベツ きゅうり よもぎ
10水	《ママメデー》 かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の五目煮 フルーツ	マカロニ あべかわ	うす揚げ ちくわ わかめ 大豆 厚揚げ 牛乳 きなこ	うどん マカロニ	人参 もやし 干しいたけ こんにゃく フルーツ
11木	白身魚の塩焼き オーロラサラダ 米飯 豆腐のみそ汁	牛乳寒天	白身魚 豆腐 牛乳 寒天 みそ わかめ	米	人参 きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶
12金	すきやき風煮物 米飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	ビスケット	牛肉 豆腐 大豆 わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
13土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
15月	和風チャーハン キャベツのおひたし のっぺい汁 フルーツ	ぼっぼ焼き	鶏 花かつお 鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 里芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 干しいたけ キャベツ ごぼう フルーツ
16火	ポテトコロッケ スチームキャベツ ロールパン コンソメスープ	お菓子	わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 ロールパン	人参 キャベツ 玉ねぎ
17水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	レーズン 蒸しパン	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 蒸しパン粉	人参 ごぼう 干しいたけ レーズン フルーツ
18木	筑前煮 ラップおにぎり 豆腐のみそ汁 フルーツ	りんご ジャムサンド	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 食パン りんごジャム	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく フルーツ たけのこ 絹さや

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
19金	チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
20土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
22月	炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 切り麩のみそ汁 フルーツ	蒸しパン	シーチキン うす揚げ 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ 白菜 フルーツ
23火	白身魚フライ 和風マヨドレサラダ 米飯 豆腐のみそ汁	きなこラスク	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳 きなこ	パン粉 米 食パン バター	人参 キャベツ きゅうり
24水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	ドーナツ	うす揚げ ちくわ わかめ 牛乳 卵	うどん さつまいも 小麦粉	人参 干しいたけ フルーツ
25木	肉じゃが 米飯 なすのみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	豚肉 みそ わかめ 牛乳 豆腐	じゃがいも 米 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ なす 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
26金	ハヤシライス マヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり フルーツ 玉ねぎ
27土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
29月	《お誕生日会》 手羽元のさっぱり煮 土佐和え 【おひたし】 わかめご飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵 花かつお	米 バター ごま ホットケーキミックス	人参 白菜 生姜 小松菜 フルーツ
30火	夏越しご飯 ちりめんじゃこ フルーツ	パンせんべい	みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 麩 食パン 小麦粉	さやいんげん 玉ねぎ 人参 フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)		
	未満児	497Kcal	17.2g	16.5g	1.6g	3歳以上	548Kcal	20.0g	16.9g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。



～ 日本のご当地めぐり⑬ 新潟県ののっぺい汁・ぼっぼ焼き～

のっぺい汁は小口切りにした里芋、ごぼう、シイタケ、大根、鶏肉、人参などを薄い醤油味のダシで煮たものです。
 里芋から出るとろみで、だし汁が具材に良く絡み、温めて食べるのはもちろん、冷たくして食べても美味しくいただけます。

ぼっぼ焼きは長細いパンのようなお菓子です。
 温かい状態で販売され、もちもちとした食感と黒砂糖の素朴な風味を味わえます。
 焼き上がりが「蒲の穂」に似ていることから「穂っぽい焼き」がなまって「ぼっぼ焼き」となった説があります。

