

2021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	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 火	白身魚フライ 土佐和え【おひたし】 わかめご飯 豆腐のみそ汁	パインケーキ	白身魚 豆腐 みそ わかめ 花かつお 牛乳 卵	パン粉 米 ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 パイン缶 レーズン
2 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	せんべい	牛乳 うす揚げ かまぼこ わかめ	うどん さつまいも	人参 干しいたけ フルーツ
3 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 寒天	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 みかん缶 フルーツ パイン缶 パナナ りんご
4 金	チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 春雨 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
5 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	お菓子	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
7 月	ひじき入り炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 切り麩のみそ汁	ホットケーキ	シーチキン うす揚げ ひじき みそ わかめ 牛乳 卵 厚揚げ	米 麩 ジャム ホットケーキミックス	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
8 火	《お誕生日会》 からあげ 三色ナムル ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 卵 豆腐	米 片栗粉 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 人参 もやし きゅうり フルーツ
9 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【かぼちゃの煮物】 フルーツ	シュガーラスク	豚肉 なた わかめ 牛乳	中華麺 ごま 食パン バター	人参 もやし 白菜 フルーツ
10 木	筑前煮 米飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	みたらし団子 (お菓子)	鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳 豆腐	じゃがいも 米 白玉粉	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく 絹さや フルーツ
11 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	ウエハース	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 えのき キャベツ きゅうり フルーツ
12 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
14 月	ポテトコロッケ オーロラサラダ ロールパン コンソメスープ	レーズン 蒸しパン	わかめ 牛乳	ごま じゃがいも パン粉 蒸しパン粉 ロールパン	人参 キャベツ きゅうり レーズン 玉ねぎ
15 火	カレーピラフ キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 麩のみそ汁	オレンジゼリー	牛ミンチ わかめ 牛乳 みそ	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
16 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	パンせんべい	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 大豆 ひじき 厚揚げ	うどん 食パン	人参 干しいたけ もやし フルーツ
17 木	豚丼 キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁 フルーツ	お菓子	豚肉 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 ごま	生姜 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン 赤パプリカ フルーツ
18 金	白身魚のマヨドレ焼き 小松菜とツナの和え物 ラップおにぎり 新たまねぎのみそ汁	芋もち	白身魚 シーチキン わかめ 牛乳 みそ	米 じゃがいも 片栗粉	人参 白菜 小松菜 玉ねぎ

食育の日

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
19 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	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
21 月	親子どんぶり おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	わらびもち (ビスケット)	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 わらびもち粉	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 フルーツ
22 火	エビフライ(白身魚フライ) 和風マヨドレサラダ さくらご飯 麩のみそ汁	お茶風味 蒸しパン	えび みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 麩 蒸しパン粉	人参 キャベツ きゅうり
23 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	スイスロール	鶏肉 うす揚げ 牛乳	じゃがいも うどん	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
24 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	フレンチ トースト	豚肉 わかめ 牛乳 みそ	米 じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ
25 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 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
26 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
28 月	《カルシウムデー》 ちりめんチャーハン ごま和え【おひたし】 なすのみそ汁 フルーツ	牛乳寒天	みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン 小松菜 なす フルーツ みかん缶 パイン缶
29 火	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 焼き春巻き【さつまいもの煮物】 豆腐のみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	豚肉 花かつお 青のり 豆腐 みそ わかめ 牛乳	中華麺 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ フルーツ
30 水	夏越しご飯 麩のみそ汁 スチームキャベツ	豆腐の パンケーキ	みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 麩 ジャム ホットケーキミックス さつまいも	さやいんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
		未満児	420Kcal	14.3g	12.5g	1.8g		
	3歳以上	501Kcal	17.9g	15.2g	2.2g			

※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 ②⑤ 静岡県 さくらご飯 お茶風味蒸しパン

さくらご飯は醤油を入れて炊いたご飯の事で、炊き上げた時のご飯の色が薄い桜色に見えるところから「さくらご飯」という名前が付けました。
静岡県では、学校の給食でおなじみの味が世代を超えて親しまれている定番メニューです。「さくらが咲く」とかけて、学校の受験の日にさくらご飯を炊いて、合格祈願にお弁当に入れるご家庭も多いみたいです。

おやつは静岡県の特産品であるお茶を使った蒸しパンを頂きます。

