

2022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 水	すきやき風煮物 米飯 新じゃがのみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 卵	米 麩 ジャム ホットケーキミックス じゃがいも	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき フルーツ
2 木	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	お楽しみおやつ	豚肉 わかめ なると 牛乳	中華麺 ごま	もやし 人参 白菜 フルーツ
3 金	豚井 キャベツのおひたし 切り麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	豚肉 みそ わかめ 牛乳 花かつお	米	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 赤パプリカ キャベツ フルーツ
4 土	運動会				
6 月	ちりめんチャーハン ごま和え【おひたし】 麩のみそ汁 カルシウムデー	ポンデケーキ	ちりめんじゃこ みそ わかめ 牛乳 チーズ	米 ごま 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり
7 火	エビフライ(白身魚フライ) マヨドレサラダ わかめご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	えび 豆腐 わかめ 牛乳 卵	パン粉 米 ごま バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
8 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	セサミスティック	かまぼこ わかめ うす揚げ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳	うどん ごま 小麦粉 バター	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
9 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	わらびもち (せんべい)	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 きなこ	じゃがいも 米 わらびもち	ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや フルーツ
10 金	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 春雨	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
11 土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	お菓子	ハム 牛乳	ロールパン スティックパン	ゼリー
13 月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麩のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	鶏肉 かまぼこ 卵 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
14 火	ポテトコロッケ ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 ロールパン コンソメスープ	フルーツ ヨーグルト (ビスケット)	わかめ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも パン粉 ごま ロールパン	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 キウイ パナナ りんご
15 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	あんこクッキー	うす揚げ かまぼこ わかめ 鶏ミンチ 牛乳	うどん 小麦粉 バター	人参 干しいたけ かぼちゃ フルーツ 小豆
16 木	ポークチャップ コールスローサラダ ラップおにぎり 豆腐のみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 フルーツ
17 金	チキンカレーライス 温野菜 フルーツ 食育 の日	お菓子	鶏肉	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 コーン缶 ブロッコリー フルーツ
18 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

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。
20 月	和風チャーハン カレーマヨサラダ 麩のすまし汁	レーズン 蒸しパン	鮭 わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり レーズン
21 火	デミカツ丼 豆腐のみそ汁 フルーツ ご当地	むらすずめ	豚肉 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳	小麦粉 パン粉 米 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 小豆
22 水	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】 麩のみそ汁 フルーツ	カルピス寒天	豚肉 花かつお	中華麺	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン フルーツ みかん缶 パイン缶
23 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	フレンチトースト	豚肉 わかめ 牛乳 みそ	じゃがいも 米 食パン	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
24 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	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ きゅうり フルーツ
25 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
27 月	チキンライス 和風マヨドレサラダ 麩のみそ汁 フルーツ	お菓子	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
28 火	白身魚の塩焼き 小松菜とツナの和え物 米飯 なすのみそ汁	パインケーキ	白身魚 みそ わかめ 牛乳 卵 シーチキン	米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 なす パイン缶
29 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	パンせんべい	鶏肉 うす揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	うどん じゃがいも 食パン	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
30 木	夏越しご飯 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	お麩ラスク	豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 麩	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	425Kcal	14.7g	13.5g	1.8g			
	3歳以上	505Kcal	18.2g	16.1g	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 岡山県 (35) ~

「デミカツ丼」とは、とんかつにデミグラスソースをかけた岡山のご当地丼です。店によって異なる味わいがあり、今では岡山を代表するご当地グルメになっています。

「むらすずめ(むらすずめ)」は岡山県・倉敷市を代表するお菓子です。倉敷には、草の編み笠を被って踊る「むらすずめ」と言われる豊作祈願の夏祭りがあり、お菓子の見た目が編み笠に似ていたため、この名前が付けられたとされています。生地を丸く薄く片面のみ焼き、焼いた面で餡を包んだ和菓子です。その特徴は「和製クレープ」とも言われます。お家でも作ってみて下さいね。


