

2023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	木	五目ひやむぎ(煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	お楽しみ おやつ	わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	ひやむぎ	人参 もやし 干しいたけ とうもろこし フルーツ
2	金	ごぼとん井 じゃことわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	おかし	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま	人参 ごぼう たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ
3	土	運動会				
5	月	和風チャーハン ごま和え【おひたし】 豆腐のみそ汁	パンケーキ	鮭 豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 パインアップル
6	火	からあげ カレーマヨサラダ ゆかりご飯【米飯】 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	あじさい フルーツポンチ	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	片栗粉 米 ごま	生姜 キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ バナナ みかん りんご パインアップル 寒天
7	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	いちごジャム サンド	うすあげ かまぼこ わかめ 鶏肉 牛乳	うどん 食パン いちごジャム	人参 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
8	木	すきやき風煮物 米飯 切り麩のみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ レーズン
9	金	ハヤシライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
10	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり
12	月	カレーピラフ 土佐和え【おひたし】 豆腐のみそ汁 ヨーグルト(フルーツ)	バナナケーキ	牛肉 花かつお 豆腐 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ バナナ
13	火	アスパラの肉巻きフライ 温野菜 わかめご飯 麩のすまし汁	アスパラの おかず蒸しパン	豚肉 チーズ わかめ 牛乳 シーチキン	パン粉 小麦粉 米 ごま 蒸しパン粉 麩	人参 ブロッコリー とうもろこし アスパラガス
14	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	プリン	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
15	木	白身魚のムニエル ドレッシングサラダ 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁	フラムクーヘン G7 ドイツ	白身魚 わかめ みそ ベーコン 牛乳	小麦粉 バター 米 麩	キャベツ 人参 パセリ きゅうり
16	金	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	スパゲッティ	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
17	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
19	月	チキンカレーライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	蒸しパン	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも 蒸しパン粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ

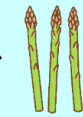
日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	火	エビフライ(コロッケ) 和風マヨサラダ ゆかりご飯【米飯】 新たまねぎのみそ汁	カルピス寒天	エビ わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ みかん 寒天 パインアップル
21	水	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 うすあげ 豆腐 牛乳	うどん じゃがいも ホットケーキミックス ジャム	人参 ごぼう フルーツ
22	木	肉じゃが 米飯 麩のすまし汁 フルーツ	きなこラスク	豚肉 わかめ きなこ 牛乳	じゃがいも 米 麩 食パン バター	人参 たまねぎ さやいんげん フルーツ
23	金	ひじき炊き込みご飯 キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	G7 日本 ビスケット	花かつお ひじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳 シーチキン	米	人参 干しいたけ ピーマン キャベツ こんにゃく たけのこ フルーツ
24	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
26	月	チキンカツ スチームキャベツ 食パン コンソメスープ	練乳クッキー	鶏肉 わかめ 牛乳 練乳	パン粉 食パン 小麦粉 片栗粉 生クリーム	キャベツ 人参 たまねぎ
27	火	野菜チャーハン おひたし 麩のすまし汁 フルーツ	わらびもち (せんべい)	魚肉ソーセージ わかめ きなこ 牛乳	米 麩 わらびもち粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ 小松菜 白菜 フルーツ
28	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【さつまいものうま煮】 麩のみそ汁 フルーツ	わかめおにぎり	豚肉 みそ わかめ 牛乳	中華そば 小麦粉 米 麩	人参 もやし キャベツ ピーマン フルーツ
29	木	白身魚のごまダレ焼き【白身魚の てり焼き】七分つきご飯【米飯】 小松菜とツナの和え物 新たまねぎのみそ汁	ポパイケーキ 鉄分デー	白身魚 シーチキン みそ わかめ 卵 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 たまねぎ ほうれん草
30	金	夏越ごはん キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	おかし	豆腐 みそ わかめ 牛乳	さつまいも 小麦粉 米	人参 たまねぎ さやいんげん 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	3歳以上	未満児	3歳以上	未満児	3歳以上	未満児	3歳以上
	425Kcal	507Kcal	14.8g	18.4g	12.8g	15.8g	1.4g	1.6g

※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。

～ 旬の野菜 アスパラガス ～

6月のお野菜は「アスパラガス」です。
 アスパラガスは地面から伸びた若茎を食べています。収穫をしなれば枝をたくさん出しながらかさくなり、親茎となります。
 栽培方法の違いで、日光に当てて育てた「グリーンアスパラガス」と日光を遮断して育てた「ホワイトアスパラガス」があります。
 おいしいアスパラガスの見分け方は、太くまっすぐ伸びて、穂先が閉まっていて、緑色が鮮やかでハリがあり、切り口が丸くて白いみずみずしいものです。
 「アスパラの肉巻きフライ」と「おかず蒸しパン」でいただきます。



G7サミットが日本で開催されたのを記念して、園でもG7メニューを取り入れています。
 今月はドイツと日本です。来月もG7メニューめぐりは続きますので、楽しみにしてくださいね。