

2024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	土	運動会				
3	月	チャーハン 三色ナムル 中華風スープ フルーツ	りんごジャム サンド	豚肉 わかめ ウインナー 牛乳	米 ごま 食パン りんごジャム	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり もやし フルーツ
4	火	から揚げ マカロニサラダ ゆかりご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁 フルーツ お誕生日会	あじさいフルーツ ポンチと ビスケット	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ りんご みかん缶 パイン缶 キウイ パナナ
5	水	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 相性汁 フルーツ	おかしと ビスケット	豚肉 ベーコン みそ 豆乳 牛乳	じゃがいも 米 さつまいも	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん
6	木	ポークカレーライス オーロラサラダ フルーツ	パインケーキ	豚肉 卵 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ パナップ
7	金	白身魚の照り焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁	きなこおにぎり	白身魚 きなこ シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	片栗粉 米	小松菜 白菜 人参
8	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり
10	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	ハッ橋 トースト	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 片栗粉 ごま 食パン バター	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
11	火	チキンカツ カミカミサラダ わかめご飯 コンソメスープ カミカミデー	にぼしと 干しいも	鶏肉 大豆 わかめ ベーコン 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも	人参 きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ
12	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	おかか おにぎり	豚肉 なた 花かつお 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 米	人参 もやし 白菜 フルーツ
13	木	すきやき風煮物 米飯 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	せんべいと ウエハース	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ
14	金	ごぼとん丼 なすの田楽 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】 野菜デー	なすの お焼き風	豚肉 みそ わかめ 牛乳 豆乳	米 片栗粉 麩 小麦粉	たまねぎ 人参 ごぼう さやいんげん なす
15	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	おかし	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
17	月	カレーピラフ ごま和え【おひたし】 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト(フルーツ)	チュロス	牛肉 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 かぼちゃ フルーツ
18	火	白身魚フライ ドレッシングサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	豆乳くずもち (ビスケット)	白身魚 豆腐 みそ わかめ 豆乳 きなこ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参
19	水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) さつまいもの天ぷら フルーツ	わかめおにぎり	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 米 ごま	人参 しいたけ 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	木	クリームシチュー 食パン ツナマヨサラダ フルーツ	新たまねぎ クッキー	鶏肉 牛乳 シーチキン	じゃがいも 食パン ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
21	金	筑前煮 ラップおにぎり 食育の日 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	プリン	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや フルーツ
22	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	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
24	月	ひじき炊き込みごはん きんぴらごぼう 麩のすまし汁【豆腐の すまし汁】 フルーツ	かたつむり ケーキ	ひじき シーチキン うす揚げ わかめ 牛乳	米 ごま 麩 小麦粉 生クリーム	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ ピーマン フルーツ
25	火	かぼちゃコロケ 和風マヨサラダ わかめご飯 キャベツと厚揚げのみそ汁	ちんすこう	わかめ 厚揚げ みそ 牛乳	パン粉 ごま 米 小麦粉	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり
26	水	ハヤシライス ゴマドレサラダ フルーツ	みたらし団子 (せんべい)	豚肉 豆腐 牛乳	米 ごま 白玉粉 片栗粉	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
27	木	白身魚の西京焼き 七分つきご飯【米飯】 キャベツとツナの和え物 新たまねぎのみそ汁	鮭おにぎり	白身魚 シーチキン みそ わかめ 鮭 牛乳	米 ごま	キャベツ 人参 たまねぎ
28	金	夏越ごはん キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐とうす揚げのみそ汁	ドーナツ	豆腐 うす揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	人参 たまねぎ さやいんげん キャベツ
29	土	ホットドッグ スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	ウインナー 牛乳	ロールパン スティックパン	キャベツ

() 内は基準値

6月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	481 (490) Kcal	16.4 (18.0) g	15.5 (15.0) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.6 (21.0) g	19.3 (17.0) g	1.7 (1.6) g

※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 なす ～

今月の野菜は「なす」です。
 なすは煮る、焼く、揚げるなど用途が広い万能の野菜です。
 卵サイズの丸型から細長い大長なすまで、形も大きさも様々です。
 漬け物に向くもの、焼き物に向くものなど、特徴を生かした郷土料理も地域に受け継がれています。
 日本では黒紫色のなすが主ですが、白や、緑色のなすもあります。

- ☆なすの選び方☆
- ・皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの
 - ・切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりしているもの
 - ・とげがある場合は、痛いくらいに尖っているもの

