

2022年 6月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(水)	食パン パン(天然酵母)	ハニースパイシーチキン 鶏肉 塩 はちみつ カレー粉 醤油	春野菜のソテー キャベツ グリーンアスパラ そら豆 油 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	じゃが芋のミルクスープ じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん コーン 油 牛乳 だし 塩 米粉	切干しふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 切干大根 生姜 だし 砂糖 みりん 酢 醤油 ごま油 麦茶 果物 いりこ
2(木)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆	いわしのかば焼き いわし 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	刻み昆布とさつま芋の煮物 刻み昆布 さつま芋 砂糖 醤油 みりん	いんげんのごま浸し いんげん もやし 人参 ごま 醤油	沢煮わん 豚肉 ごぼう たけのこ 人参 えのき だし 醤油 塩	かぼちゃケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油 かぼちゃ 干しぶどう 牛 乳 果物 いりこ
3(金)	ごはん 胚芽米	豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 油	車麩の卵とじ 車麩 人参 生椎茸 絹さや だし 砂糖 醤油 卵	チンゲン菜のお浸し チンゲン菜 キャベツ 醤油	すまし汁 油揚げ 豆苗 長ねぎ だし 醤油 塩	ごま・ひじきドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 ごま ひじき 油 牛乳 果物
4(土)	ごはん 胚芽米	豆腐のうま煮 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ えのき 生姜 ごま油 水 鶏ガラスープ 塩 片栗粉	カラーピーマンのソース炒め ピーマン 赤ピーマン 油 ソース	もやしのおかか和え もやし 人参 削り節 醤油	味噌汁 じゃが芋 生ワカメ 万能ねぎ だし 味噌	人参ジャムサンド 牛乳 果物 食パン 人参 オレンジ 砂糖 牛乳 果物
6(月)	ミートソーススパゲティー スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 ホールトマト 砂糖 ケチャップ ソース 塩	ズッキーニときのこのソテー ズッキーニ しめじ えのき 油 塩	シーフードサラダ むきエビ 生ワカメ レタス 人参 砂糖 醤油 酢 油	果物(美生柑) 美生柑	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 長ねぎベーコン だし 塩	あんだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 小豆 砂糖 麦茶 果物 いりこ
7(火)	ごはん 胚芽米	煮魚 カラスカレイ 生姜 砂糖 醤油 みりん	新ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 しらたき 油 だし 砂糖 醤油 ごま	いんげんの梅和え いんげん もやし 梅干し みりん	味噌汁 生揚げ スナックえんどう 玉ねぎ 人参 だし 味噌	蒸しパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 油 チーズ 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
8(水)	キャロパン パン(天然酵母)	ロールとんかつ 豚肉 塩 のり いんげん 小麦粉 水 パン粉 油	リヨネーズポテト じゃが芋 玉ねぎ 赤ピーマン 油 塩	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢 油	春雨スープ 春雨 人参 なら 生椎茸 だし 醤油 塩	梅しらすごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす 梅干し 麦茶 果物 いりこ
9(木)	ごはん 胚芽米	鯨つみれだんごの照り焼き あじ 人参 万能ねぎ 塩 小麦粉 油 醤油 みりん	切り干し大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 みりん	アスパラの中華浸し グリーンアスパラ もやし しめじ 醤油 ごま油	味噌汁 かぼちゃ いんげん 長ねぎ だし 味噌	ツナマヨネーズトースト 牛乳 果物 食パン ツナ 玉ねぎ マヨドレ パセリ 牛乳 果物 いりこ
10(金)	お弁当の日					豆乳もち 麦茶 果物 豆乳 砂糖 片栗粉 黒砂糖 水 麦茶 果物 いりこ
11(土)	ごはん 胚芽米	鶏肉の香味焼き 鶏肉 塩 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	じゃが芋の炒り煮 じゃが芋 人参 油 醤油 みりん	チンゲン菜と桜えびのお浸し チンゲン菜 桜えび 醤油	なめこ汁 豆腐 なめこ 長ねぎ だし 味噌	コーン・ピース入りおやき 牛乳 果物 小麦粉 塩 水 コーン グリーンピース 油 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(月)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト 醤油 カレー粉 ケチャップ 油	レタスのソテー レタス いんげん ツナ 油 塩	マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ コーン マヨドレ	キャベツとトマトのスープ キャベツ 玉ねぎ ホールトマト だし ケチャップ 塩	しらすだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 だし汁 しらす 万能ねぎ 塩 醤油 麦茶 果物 いりこ
14(火)	ごはん 胚芽米	鯖の塩焼き 鯖 塩	チャプチェ 春雨 豚肉 醤油 砂糖 ごま油 ズッキーニ 人参 生椎茸 ごま油 塩 ごま	チンゲン菜ののり和え チンゲン菜 もやし のり 醤油	味噌汁 油揚げ キャベツ 絹さや だし 味噌	マーブルケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター ココア 牛乳 果物 いりこ
15(水)	鶏南うどん うどん 鶏肉 干し椎茸 万能ねぎ だし 醤油 みりん 片栗粉	豆腐のふわとろボール 豆腐 長芋 キャベツ 桜えび 塩 片栗粉 油	人参のしりしり 人参 ツナ 油 醤油	スナッペンとう オーロラソース スナッペンとう 塩 マヨドレ ケチャップ		たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
16(木)	バンズパン パン(天然酵母)	ピーマン肉詰め ピーマン 赤ピーマン 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 塩 油 ケチャップ ソース	さつま芋のオレンジ煮 さつま芋 オレンジジュース 砂糖	アスパラのツナサラダ グリーンアスパラ いんげん 人参 ツナ マヨドレ	コーンスープ 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳 だし 塩 米粉 パセリ	みたらしだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 砂糖 醤油 水 片栗粉 麦茶 果物 いりこ
17(金)	ごはん 胚芽米	八宝菜 豚肉 むきエビ チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 油 砂糖 塩 醤油 片栗粉	ごぼうとしらすの甘辛炒め ごぼう しらす 油 砂糖 醤油 みりん	ワカメの酢の物 生ワカメ キャベツ みかん(缶) 砂糖 酢	豆腐入り中華スープ 豆腐 もやし たらこ 長ねぎ だし 醤油 塩 ごま油	レモン風味ラスク 牛乳 果物 食パン 粉糖 レモン汁 レモンの皮 牛乳 果物 いりこ
18(土)	ロールパン パン(天然酵母)	鮭のムニエル 生鮭 塩 小麦粉 油	もやしの塩炒め もやし ピーマン 長ねぎ 油 塩	人参ドレッシングサラダ じゃが芋 いんげん 人参 砂糖 酢 油	ポトフ風スープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 スナッペンとう だし 塩	かぼちゃあべかわ 牛乳 果物 かぼちゃ きな粉 砂糖 牛乳 果物
20(月)	ごはん 胚芽米	鶏ささみの梅肉焼き 鶏ささみ肉 梅干し 小麦粉 油	根菜の五目炒め ごぼう 切干大根 人参 いんげん しらたき 油 だし 砂糖 醤油 みりん	キャベツとしめじの和え物 キャベツ しめじ 醤油	味噌汁 油揚げ 生ワカメ 豆苗 長ねぎ だし 味噌	ホットケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター 油 牛乳 果物 いりこ
21(火)	食パン パン(天然酵母)	メルルーサのパン粉焼き メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	チンゲン菜とコーンのソテー チンゲン菜 コーン 油 塩	かぼちゃサラダ かぼちゃ ハム グリーンアスパラ 玉ねぎ 干しぶどう マヨドレ	牛乳 牛乳	かんぴょう巻き 麦茶 果物 胚芽米 砂糖 酢 塩 のり かんぴょう だし 砂糖 醤油 麦茶 果物 いりこ
22(水)	ハヤシライス 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 だし 塩 ケチャップ ソース はちみつ ワイン 米粉		キャベツの桜えび炒め キャベツ 桜えび 油 塩	粉ふき芋 ・ 春雨和え じゃが芋 塩 春雨 生ワカメ 人参 いんげん 砂糖 酢 醤油 ごま油	卵スープ 生椎茸 たらこ 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵	白ごまショートブレッド 牛乳 果物 小麦粉(全粒粉) ごま 砂糖 油 水 牛乳 果物 いりこ
23(木)	干し芋パン パン(天然酵母)	豆腐入りチキンナゲット 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ だし 塩 片栗粉 油	ピーマンのソテー ピーマン 赤ピーマン エリンギ 油 塩	ごぼうサラダ ごぼう 人参 コーン マヨドレ 醤油	もやしのスープ もやし 人参 絹さや だし 塩	鯖缶の炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖缶 人参 生姜 だし 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
24(金)	ワカメうどん うどん 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油	ししゃもの南部焼 ししゃも 小麦粉 水 いらごま油	生揚げと新玉ねぎの炊き合わせ 生揚げ 玉ねぎ 人参 グリーンピース だし 砂糖 醤油 みりん	三色お浸し チンゲン菜 もやし 人参 醤油		アメリカンドック 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 ウィンナー 油 ケチャップ 牛乳 果物 いらご
25(土)	ごはん 胚芽米	豚肉となすの味噌炒め 豚肉 なす 玉ねぎ 赤ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん	人参のじゃこ和え 人参 しらす 塩	レタスのおかか浸し レタス 生ワカメ 削り節 醤油	すまし汁 豆腐 しめじ 絹さや 長ねぎ だし 醤油 塩	カレーラスク 牛乳 果物 食パン 玉ねぎ マヨネーズ カレー粉 牛乳 果物
27(月)	キャロブパン パン(天然酵母)	たらのフリッター たら 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 油	三色野菜のグラッセ かぼちゃ じゃが芋 人参 砂糖 塩	フルーツサラダ キャベツ みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	ワカメスープ 生ワカメ 人参 えのき だし 醤油 塩 ごま油 万能ねぎ	冷汁 麦茶 果物 胚芽米 鶏ささみ肉 きゅうり しそ ごま 味噌 だし 麦茶 果物 いらご
28(火)	ごはん 胚芽米	鶏肉の治部煮 鶏肉 小麦粉 だし 醤油 みりん 人参 生椎茸 スナップえんどう	チンゲン菜ともやしの炒め物 チンゲン菜 もやし 油 醤油	ピーマンのごま和え ピーマン 人参 ごま 醤油	味噌汁 油揚げ 玉ねぎ 絹さや だし 味噌	ヨーグルトスコーン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ヨーグルト 油 牛乳 果物 いらご
29(水)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	さわらのケチャップ煮 さわら 片栗粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 みりん	キャベツの蒸し煮 キャベツ グリーンアスパラ だし 塩	パスタサラダ スパゲティー 人参 そら豆 コーン マヨネーズ	レタスのスープ レタス えのき いんげん だし 塩	さつま芋のごまだんご 牛乳 果物 さつま芋 もち粉 砂糖 水 片栗粉 水 ごま 油 牛乳 果物 いらご
30(木)	冷し中華 中華麺 卵 油 鶏ささみ肉 もやし きゅうり 人参 生ワカメ だし 醤油 酢 砂糖 ごま油	がんもどきの煮物 がんもどき 人参 絹さや だし 砂糖 醤油 みりん	かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 小麦粉 水 油	トマトの中華サラダ トマト 玉ねぎ 醤油 ごま油		水無月 麦茶 果物 白玉粉 片栗粉 水 小麦粉 砂糖 小豆 砂糖 麦茶 果物 いらご

1か月の平均栄養量

1～2歳児 エネルギー 469Kcal たんぱく質 19.8g
3～5歳児 エネルギー 553Kcal たんぱく質 23.3g

豆乳を牛乳に代えても
良いです

6月の献立より：豆乳もち（10日）

<材料>

豆乳 300cc 黒みつ（砂糖と水を鍋で煮詰める）
砂糖 大さじ2杯 黒砂糖 大さじ2杯
片栗粉 大さじ5杯 水 大さじ2杯
きな粉 好みで

<作り方>

- 1、なべに豆乳、砂糖、片栗粉を入れよく混ぜる。（片栗粉を溶かす）
- 2、なべを弱火にかけ、もったりしてくるまでへらで混ぜ続ける。
- 3、バットに移し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4、食べやすい大きさに切り、好みで黒みつやきな粉をかける。

季節の食材（6月）

- ・グリーンアスパラ
- ・いんげん
- ・メロン
- ・いわし
- ・そらまめ
- ・さくらんぼ
- ・あじ