

令和4年度 6月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ごはん ナスと豚肉のみそ炒め もやしのさっぱり和え 春雨のすまし汁	米、無塩バター、薄力小麦粉、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、白いりごま	牛乳、豚肉、卵、みそ	なす、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、国産干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	作りマドレーヌ 牛乳
20 月	チキンピラフ 国産かぼちゃのコロッケ 野菜スープ 果物（さくらんぼ） 未：果物（オレンジ）	米、じゃがいも、なたね油、油	牛乳、鶏肉	かぼちゃのひき肉フライ、さくらんぼ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、マッシュルームスライス、オクラ、日向夏ゼリー	ココアプリン
21 火	麦ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	米、押麦、三温糖、油	さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳かりんとう 牛乳
22 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	ロールパン、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ油漬	オレンジ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、きゅうり、こまつな、にんにく	みたらし団子 牛乳 未：ソフトせんべい
23 木	ごはん 白身魚の薬味ソース ほうれん草のごま和え みそ汁（かぼちゃ）	米、片栗粉、三温糖、なたね油、白すりごま、ごま油	牛乳、ほき、木綿豆腐、みそ	ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	ミレービスケット 牛乳
24 金	朴葉寿司 がんもとささげの煮つけ すまし汁（みつば） 果物（メロン）	米、三温糖、花麩	牛乳、がんもどき、卵、さけ	メロン、ささげ、えのきたけ、にんじん、紅しょうが、カットわかめ、みつば、国産干しいたけ、朴葉	手作りマシュマロサンド 牛乳
27 月	梅干しごはん 鶏の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ みそ汁（厚揚げ）	米、マヨドレ、三温糖	鶏肉、厚揚げ、ツナ油漬、みそ	こまつな、なす、にんじん、コーン、うめ干し、国産米ひじき、カットわかめ	手作りカラフルゼリー
28 火	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころ芋煮 みそ汁（なめこ） 果物（さくらんぼ） 未：果物（オレンジ）	ころ芋、米、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐	さくらんぼ、オレンジ、なめこ、ねぎ、カットわかめ	お菓子 牛乳
29 水	ごはん 肉団子のトマトソース 春雨とみかんのサラダ チンゲンサイのスープ	米、はるさめ、片栗粉、三温糖、油	ショア、豚ひき肉	たまねぎ、みかん缶、トマトピューレ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、国産干しいたけ、しょうが	魚の骨 ショア 未：豆乳クッキー
30 木	飛騨牛丼 たたききゅうり みそ汁（あおさ） 夏みかんゼリー	米、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、なたね油、ごま油	牛乳、飛騨牛小間切れ、木綿豆腐、みそ	国産夏みかんゼリー、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、あおさ、紅しょうが	ミニドーナツ 牛乳 未：バナナスティッククッキー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子がです。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

