

# 令和5年度 6月 献立表

宮保育園

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	
01 木	麦ごはん サバの塩焼き 五目きんぴら みそ汁（わかめ）	米、糸こんにゃく、 押麦、三温糖、ご ま、ごま油	牛乳、さば、豆腐、 鶏ひき肉、クリーム チーズ、みそ	ごぼう、なめこ、に んじん、ピーマン、 ねぎ、いちごジャ ム、カットわかめ	サンドクラッカー 牛乳
02 金	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮つけ かき玉汁（みつば）	米、マヨドレ、三温 糖、なたね油、片栗 粉	牛乳、さけ、卵、油 揚げ	にんじん、たまね ぎ、国産長ひじき、 みつば	お菓子 牛乳
05 月	飛騨牛ビビンバ たたききゅうり 春雨スープ 果物（オレンジ）	米、はるさめ、白い りごま、三温糖、ご ま油	牛乳、牛肉	きゅうり、オレンジ、も やし、にんじん、ほうれ んそう、せんまい、コーン、 ねぎ、にんにく、 しょうが、カットわかめ	柏もち 牛乳 未：米粉のスイートボ テト
06 火	ごはん 手作りアシフライ キャベツのおかか和え みそ汁（じゃがいも）	米、じゃがいも、小 麦粉、パン粉、油	牛乳、あじ、みそ、 かつお節	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、カッ トわかめ	うの花クッキー 牛乳
07 水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 わかめとしらすの三杯酢 みそ汁（こまつな）	米、じゃがいも、片 栗粉、三温糖、なた ね油、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、 だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、えの きだけ、さやえんどう、 カットわかめ	畠のクラッカー 牛乳
08 木	コッペパン ブロッコリーのサラダ 豆腐のカレー・ポタージュ 果物（オレンジ）	コッペパン、じゃが いも、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、合 びき肉	オレンジ、ブロッコ リー、たまねぎ、に んじん、コーン	ミレービスケット 牛乳
09 金	スタミナ納豆丼 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁（かぼちゃ） 国産さくらんぼゼリー	米、米菓子、コーン フレーク、無塩バ ター、ごま油、白い りごま、三温糖	牛乳、挽きわり飛騨 納豆、鶏ひき肉、み そ、しらす干し	こまつな、国産さくらん ぼゼリー、にんじん、か ぼちゃ、たまねぎ、ね ぎ、えのきだけ、にん にく、しょうが、カットわ かめ	手作り米ぽんバー 牛乳
12 月	華風混ぜごはん シュウマイ わかめスープ 果物（オレンジ）	米、三温糖、米粉、 油、ごま油	牛乳、無添加国産ボー クシュウマイ、木綿豆 腐、豚肉、有機豆乳、 高野豆腐、きな粉	オレンジ、ほうれんそ う、もやし、ねぎ、に んじん、だけのこ、國 産干ししいたけ、カッ トわかめ	高野豆腐のきな粉 トースト 牛乳
13 火	ごはん 白身魚の薬味ソース ほうれん草とわかめのお ひたし みそ汁（かぼちゃ）	米、片栗粉、三温 糖、なたね油、白い りごま、ごま油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	もやし、ほうれんそ う、かぼちゃ、しめ じ、ねぎ、カットわ かめ	塩せんべい 牛乳
14 水	手作り特製中華そば手 作りチャーシュー キャベツ中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ご ま油	牛乳、焼き豚、鶏が ら	バナナ、キャベツ、ね ぎ、にんじん、たまね ぎ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、 味付きメンマ	野菜スティック 牛乳
15 木	麦ごはん 南瓜のそぼろあんかけ きつね和え みそ汁（なめこ） 果物（オレンジ）	米、押麦、三温糖、 片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みそ、油揚 げ	国産かぼちゃ、もや し、オレンジ、なめ こ、きゅうり、ね ぎ、カットわかめ	クリームラスク 牛乳
16 金	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、乳・卵・大豆不 使用ロールパン、マ ヨドレ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、厚揚 げ、ツナ油漬、み そ、きな粉	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	手作りきなこ揚げ パン 牛乳

# 令和5年度 6月 献立表

宮保育園

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	
19 月	ごはん 豚肉と小松菜のカレー炒め 春雨の三杯酢 みそ汁（じゃが芋） 果物（さくらんぼ） 末：果物（オレンジ）	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	さくらんぼ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、にんにく、カットわかめ、オレンジ	ココアプリン
20 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	牛乳、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
21 水	ごはん ひじきハンバーグ 付け野菜（ブロッコリー） みそ汁（なす） 果物（メロン）	米、合い挽肉、片栗粉	牛乳、しづく豆腐、みそ、油揚げ	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干ししいたけ、カットわかめ、国産米ひじき	ねじりんぼ 牛乳
22 木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き キャロットサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	ロールパン、三温糖、油	鶏肉、水ようかんの素、ツナ油漬け	オレンジ、にんじん、たまねぎ、マーマレード、きゅうり、キャベツ、コーン、しめじ、にんにく	手作り水ようかん
23 金	カレーライス キャベツのツナサラダ 国産みかんゼリー	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬	国産夏みかんゼリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、アサダ 福神漬	みたらし団子 牛乳
26 月	ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁（なす） 果物（オレンジ）	米、三温糖、じゃがいも	鶏肉、みそ、高野豆腐、ツナ油漬、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干ししいたけ	手作りカラフルゼリー
27 火	麦ごはん 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） 末：果物（オレンジ）	ころ芋、米、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、銀さけ、木綿豆腐、みそ	さくらんぼ、オレンジ、なめこ、ねぎ、カットわかめ	とうふかりんとう
28 水	五目うどん かぼちゃのかき揚げ 果物（バナナ）	うどん、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、みつば、国産干ししいたけ	たこ焼き
29 木	ごはん 鰯の西京焼き 小松菜とにんじんのお浸し 春雨のすまし汁	米、はるさめ、白いりごま、ごま油	さわら、しらす干し、いわしの骨	こまつな、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきだけ、朴葉、オレンジ ジュース100%	魚の骨 ジョア
30 金	朴葉寿司 末：ちらし寿司 がんもとささげの煮つけ 花麩のすまし汁 ももゼリー	米、三温糖、花麩	牛乳、がんもどき、卵、さけ	ささげ、えのきだけ、にんじん、朴葉、紅しょうが、カットわかめ、みつば、国産干ししいたけ	ミニドーナツ 牛乳 末：いちごスティックケーキ

お誕生日お祝いメニュー

\* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー 529Kcal

たんぱく質 22.2 g

脂質 14.8 g

食塩 1.7 g

\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

\*土曜日は、お菓子がでます。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

