

# 令和6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	
03月	雑穀ごはん 高野豆腐の煮物 青菜とコーンの和え物 みそ汁(なす)	7分づき米、雑穀米、三温糖	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ、ツナ、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、カットわかめ	手作り米ぼんバー牛乳
04火	ごはん アジフライ キャベツのおかか和え みそ汁(あおさ)	7分づき米、パン粉、油	あじ、木綿豆腐みそ、かつお節	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおさ	塩せんべい
05水	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)	7分づき米、ごま油、白ごま、三温糖	挽きわり飛騨納豆、鶏ひき肉、みそ、しらす干し、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	柏もち 未：スイートポテト
06木	カレーライス キャベツのツナサラダ さくらんぼゼリー	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	手作り米粉のばななマフィン
07金	麦ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころ芋煮 味噌けんちん	ころ芋、7分づき米、三温糖、押麦、油	さけ、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳かりんとう
10月	華風混ぜごはん シュウマイ わかめスープ 果物(さくらんぼ・国産) 未：果物(オレンジ)	7分づき米、ごま油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、木綿豆腐、豚肉	さくらんぼ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ、国産干しいたけ、カットわかめ オレンジ	手作り米粉かぼちゃもち 牛乳
11火	麦ごはん 鱈の生姜焼き 切干大根の煮付け みそ汁(なす)	7分づき米、押麦、三温糖、なたね油	さわら、油揚げ、みそ、大豆	なす、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	サンドクラッカー
12水	麦ごはん 南瓜のそぼろあんかけ きつね和え みそ汁(わかめ)	7分づき米、三温糖、押麦、片栗粉、黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	国産かぼちゃ、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	みたらし団子 未：うす焼せんべい
13木	ごはん ひじきハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(じゃが芋)	7分づき米、合い挽肉、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、白ごま	しぼり豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、国産干しいたけ、国産米ひじき、カットわかめ	魚の骨 未：水族館クッキー
14金	有機玄米入りごはん 納豆(ねぎ) じゃが芋のうま煮 みそ汁(こまつな)	7分づき米、じゃがいも、玄米、三温糖	挽きわり飛騨納豆、厚揚げ、鶏肉、合わせみそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ	クリームラスク
17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)	7分づき米、マヨドレ、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、厚揚げ、ツナ、みそ	こまつな、なす、ねぎ、にんじん、コーン、梅、国産米ひじき、カットわかめ	ねじりんぼ牛乳
18火	いわしの蒲焼丼 小松菜のお浸し みそ汁(切干大根)	油、片栗粉、三温糖、白ごま	イワシ、みそ、しらす干し、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、国産切干だいこん、しょうが、カットわかめ	手作り水ようかん

有機米の日

# 令和6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 水	手作り特製中華そば キャベツ中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ごま油	ショア、焼き豚、鶏がら	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ	野菜スティック ショア
20 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（メロン）	コッペパン、じゃがいも、油、三温糖	木綿豆腐、あいびき肉	メロン(アンデス)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、コーン	ミレービスケット
21 金	ごはん 納豆（小松菜・ひじき） 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁(い)	7分づき米、ふ、三温糖、ごま油、白ごま	挽きわり飛騨納豆、厚揚げ、鶏肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、国産米ひじき	じゃがバター
24 月	飛騨牛ビビンバ... たたききゅうり 春雨スープ  <b>コドモン動画配信メニュー</b>	7分づき米、白ごま、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、飛騨牛	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ぜんまい、コーン、にんにく、しょうが、カットわかめ	とうふかりんとう 牛乳
25 火	麦ごはん サバの塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁（わかめ）	7分づき米、押麦、三温糖、油	さば、木綿豆腐、みそ、大豆、油揚げ	なめこ、国産長ひじき、ねぎ、にんじん、カットわかめ	手作りカラフルゼリー
26 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	鶏もも肉 小間、油揚げ、	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	おにぎり(しらす干し・ごま)
27 木	おにぎり弁当				豆乳クッキー
28 金	朴葉寿司 未：ちらし寿司 がんもとささげの煮つけ 花麩のすまし汁 果物（さくらんぼ） 未：果物（オレンジ）	7分づき米、三温糖、花麩	牛乳、野口豆腐、がんもどき、卵、さけ	さくらんぼ、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、オレンジ	ミニドーナツ  未：バナナスティッククッキー

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

\* 今月の栄養価（1日平均）

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

