

# 令和5年度 6月 献立表

龍華保育園

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	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、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	畑のクラッカー 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、ぜんまい、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：米粉のスイートポテト
06 火	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、えのきたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	手作り米ぼんバー 牛乳
07 水	ごはん 手作りアジフライ 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
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	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
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、無添加国産ポークシュウマイ、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、たけのこ、国産干しいたけ、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、ほぎ、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

龍華保育園

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) 未: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、えのきたけ、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、しぼり豆腐、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	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	わかめごはん じゃが芋のうま煮 キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(こまつな)	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ごぼう、えのきたけ	みたらし団子 牛乳 未:水族館クッキー
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	ほうれん草、オレンジ、にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干しいたけ	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) 未: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 小間、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	たこ焼き
29木	ごはん 鱈の西京焼き 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、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、朴葉、オレンジジュース100%	魚の骨 ジョア
30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 ももゼリー	米、三温糖、花麩	牛乳、がんもどき、卵、さけ	ささげ、えのきたけ、にんじん、朴葉、紅しょうが、カットわかめ、みつば、国産干しいたけ	ミニドーナツ 牛乳 未:いちご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	530Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	14.9g
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。

