

令和6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 | |
| 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 | 手作り米ほんバー 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 | 手作り米粉のぼななマフィン |
| 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 | お菓子 |
| 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 | 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、白すりごま、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 |
| 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 | 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 |
| 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

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 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(は) | 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 | 飛騨牛ピビンパ... たたききゅうり 春雨スープ | 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 |
| <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>コドモン動画配信メニュー</p> </div> | | | | | |
| 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 |  | | | お菓子 |
| 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 |
| <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>お誕生月お祝いメニュー</p> </div> | | | | | |

- *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 | 20.4g |
| 脂質 | 13.5g |
| 食塩 | 1.7g |

