

# 令和4年度 6月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ゆかりごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮つけ みそ汁(豆腐)	米、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	国産長ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	おとうふビスケット 牛乳
02 木	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のおひたし みそ汁(なす) 果物(オレンジ)	米、三温糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	こまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、国産干しいたけ	芋けんぴ 牛乳 未:あまからせんべい
03 金	ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの福神和え かき玉汁(みつば)	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、イワシ開き、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、福神漬、みつば、しょうが	柏もち 牛乳 未:スイートポテト
06 月	スタミナ納豆丼 ぎつね和え みそ汁(かぼちゃ) 果物(オレンジ)	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、なたね油、ごま油、三温糖、黒いりごま	牛乳、挽きわり飛騨納豆、鶏ひき肉、無調整有機豆乳、みそ、油揚げ	もやし、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	黒糖蒸しパン 牛乳
07 火	麦ごはん コロケ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(わかめ)	米、マヨドレ、押麦、なたね油、白すりごま、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン、カットわかめ	うの花クッキー 牛乳
08 水	五目うどん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 飛騨ヨーグルト	うどん、白いりごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	塩せんべい 牛乳
09 木	コッペパン コールスローサラダ 豆腐のカレーポタージュ 果物(バナナ)	コッペパン、じゃがいも、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、あいびき肉、食べる煮干し、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン	手作り米ぼんバー 牛乳
10 金	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	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
13 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、ごま油	牛乳、添加国産ポークシュウマイ、木綿豆腐、豚肉	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	野菜スナック 牛乳
14 火	おにぎり弁当				きかん棒
15 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、米粉めん	焼き豚、鶏がら、牛乳	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
16 木	ごはん さわらの照り焼き 切干大根の煮付け 豚汁	米、つきこん、三温糖、なたね油	さわら、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	はとむぎおこし 牛乳

# 令和4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	
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、ほぎ、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。

