

☆2022ねん6がつ きゅうしよくこんだてひょう☆

曜日	月 6・20	火 7・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 11・25
献立名	ごはん とりのおいすーそーすやき おかかあえ ちんげんさいのちゅうかすーぶ	かれーぴらふ ういんなー ふれんちさらだ すーぶ	ごはん さわらみそづけやき うめしらすあえ すましじる	ふりかけごはん にくじゃが ぶろっこりーのおんやさい みそしる	ひやしきつねうどん こうやどうふのたきあわせ ぜりー	ふらんくふると べーこんえつぐ つなこーん ぎゅうにゆう ばなな
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 ゆかり	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
屋敷	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 オイスターソース 5 4.00 にんにく 0.1 0.08 きゅうり 20 16 人参 8 6 もやし 8 6 鯉節 0.5 0 薄口醤油 1 1 チンゲン菜 12 9.6 ホールコーン 2 1.6 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープの素 1.5 1.2 水 120 96	豚ミンチ 30 24 カレー粉 0.2 0.2 カレールウ※乳 3 2.4 →乳ア)乳なしカレールウ 塩 0.7 0.6 油 少々 少々 人参 12 9.6 玉ねぎ 40 32.0 ウイナー 3本 2本 きゃべつ 25 20.0 三度豆 4 3.2 ホールコーン 5 4.0 レーズン 0.8 0.6 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 2 1.6 油 2 1.6 しめじ 8 6.4 豆腐 15 12 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	さわら 40 32 米みそ 5 4 三温糖 0.6 0.48 みりん 1 0.8 キャベツ 25 20 オクラ 10 8 しらす 3 2.4 梅干し 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1.5 1.2 わかめ 0.2 0.2 玉麩 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 馬鈴薯 40 32 糸こんにゃく 8 6 しめじ 8 6 砂糖 2.6 2 塩 0.1 0 濃口醤油 4.6 4 みりん 2.6 2 だし汁 40 32 プロッコリー 20 16 油揚げ 3 2 えのき 6 5 米みそ 6.5 5 だし汁 120 96	油揚げ 15 12 みりん 2 2 薄口醤油 2 2 砂糖 0.8 1 だし汁 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.2 揚げ玉 1 0.8 めんつゆ 適宜 適宜 高野豆腐 6 5 ねじりこんにゃく 15 12 人参 15 12 しめじ 8 6.4 小松菜 12 10 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 塩 0.2 0.16 薄口しょうゆ 2.5 2 みりん 2 1.6 りんごゼリー 40 一口ゼリー 1個	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
材料						6/11 お弁当日
献立名	ぎゅうにゆう あじさいぜりー みるくちつぶ	ぎゅうにゆう ぱうんどけーき ちーず	ぎゅうにゆう ねじりんぼう/くらっかー ちーず	ふる一つよーぐると うえはーす	おちゃ しおこんぶおにぎり さかなっこ(幼)	よーぐると くつきー
おやつ	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 あじさいゼリー 1個 1個 みるくちつぶ 2枚 1枚 	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 一乳ア)りんごゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 ねじりん棒 12 10 クラッカー 1p *ひよこ・りす チーズ※乳 10 5	ヨーグルト・乳 80 80 一乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 十勝ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ カルテツウエハース 1個 1個 一乳ア)いちごうえはーす	お茶 100 100 六分米 40 40 塩昆布 適宜 適宜 さかなっこ 1p	ヨーグルト※乳 78 78 一乳ア)豆乳ヨーグルト 豆乳クッキー 1p 1p

☆2022ねん6がつ きゅうしよくこんだてひょう☆

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13・27	14・28	15・29	2・16・30	3・17	4・18
献立名	ごはん はんぱーぐ ぽてとさらだ こんそめすーぷ	のりごはん さばのしおやき きりぼしだいこんに すましじる	ちゅうかどんぶり はるさめさらだ だいこんすーぷ	ごはん とりのうめてりやき おんやさい かきたまじる ちーず(幼)	ごはん さけのしおやき ひじきに みそしる	さんどいっち こんそめすーぷ つなさんど ばなな
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40 のり佃煮 10 8	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
材料	ハンバーグ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 じゃがいも 30 24 きゅうり 12 9.6 ツナ缶 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 一卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08 きゃべつ 12 9.6 わかめ 0.2 0.2 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96	サバ 40 32 サワラ 32 塩 0.3 0.24 切干大根 3 2.4 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 だし汁 20 16 砂糖 0.6 0.48 薄口しょうゆ 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 オクラ 12 9.6 えのき 4 3.2 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	豚もも肉 25 20 むきえび※完了なし 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 人参 15 12 生生姜 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 カニカマ 6 4.8 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.6 大根 20 16 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 梅干 2 1.60 生姜汁 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 砂糖 2 1.6 じゃがいも 20 16.0 スナックえんどう 10 8.0 人参 15 12 マヨドレ 3 2.4 ほうれん草 12 9.6 卵 15 12 一卵ア)豆腐 15 12 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	さけ 40 32 塩 適宜 適宜 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 切干大根 2.5 2 人参 4 3.2 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 南瓜 20 16 玉葱 15 12 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 切干大根 2.5 2 人参 4 3.2 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう びざぱん どーなつ(幼・ぱんだ)	ぎゅうにゅう ばなな こざかな / くつきー	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ぎゅうにゅう きなこまからに(2・16・30乳児) みなづき・びすけつと(30幼児)	ぎゅうにゅう せんべい ぼーむくーへん	(4日)ぎゅうにゅう(18日)じゅーす うえはーす こざかなすなつく/ひじきあられ
材料	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 10枚切り食パン※乳 1/2枚 1/2枚 一乳ア)南瓜パン 玉葱 4 4 コーン 3 3 マッシュルーム缶 2枚 2枚 ケチャップ 4 4 マヨドレ 適宜 適宜 ピザ用チーズ※乳 適宜 適宜 カルテツドーナツ 1個 1個 一卵乳ア)豆乳クッキー	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 さかなっこ・味付 5 豆乳クッキー 2枚	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 20 水 10 8 粉寒天 0.3 0.24 グラニュー糖 2.5 2 みかん缶 50 40	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 マカロニ 15 15 きなこ 5 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1 薄力粉 6 6 砂糖 5 5 水 18 18 甘納豆 6 6 ミレービスケット(30日) 8	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 りんごジュース 100 100 塩せんべい 2枚 2枚 *ぱんだ・幼児 ペビースティック 1枚 *ひよこ・りす バームクーヘン 1個 1個 一卵乳ア)南瓜ポーロ ひじきあられ 1p	牛乳 120 100 一乳ア)豆乳 カルテツウエハース 1個 1個 一卵乳ア)豆乳クッキー 小魚スナック 1p ひじきあられ 1p

