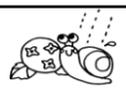
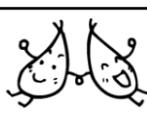


令和3年6月献立表 (5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	火	豆ごはん	米 さやえんどう 塩	牛乳	牛乳	342	☆今月のお米☆ 小杉農園のきぬひかり・ ミルクキーQueenです!
		えびかつ	えび 玉葱 バン粉 卵白粉 油	ココナッツサブレ	☆☆☆	26.1	
		ブロッコリーとツナのサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	ブロッコリー ツナ コーン ひじき コールスロードレッシング 豆腐 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし さばぶし かつおぶし	えび満月			
2	水	新じゃがグラタン	じゃがいも かぼちゃ 玉葱 人参 アスパラ コーン マッシュルーム ハム ホワイトソース 豆乳 バン粉 チーズ コンソメ ブイヨン	牛乳	牛乳	429	ひまわり1組 遠足へ出かけます♪ ☆つくし1組クッキング☆お部屋で ミックスジュースを作って飲みます♪
		野菜スープ	きゃべつ 人参 豚肉 コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	エントリー	☆☆☆	15.9	
		ごはん	米	ソフトせんべい			
3	木	鮭のしそ香り焼き	鮭 塩 しそ しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	382	
		野菜炒め	きゃべつ 玉葱 人参 もやし ベーコン マッシュルーム コーン 塩 しょう油 みりん 酒	フライドポテト	じゃがいも 塩 油	21.4	
		麩と若布のすまし汁	麩 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	白い風船	☆☆☆		
4	金	他人丼	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 三つ葉	牛乳	牛乳	486	
		野菜の梅おかか和え	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	えび小丸	☆☆☆	21.5	
		チーズ	きゃべつ ブロッコリー もやし しめじ 油揚げ かつおぶし 梅びしお 砂糖 しょう油 酒	お野菜せんべい			
5	土	ウイナーピラフ	米 ボークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	519	家庭保育協力日
		コンソメスープ	豚肉 白菜 じゃがいも コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆☆☆	10.9	
		ゼリー	ゼリー				
7	月	高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにやく ひじき グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	542	ひまわり2組 遠足へ出かけます♪ ☆つくし2組クッキング☆お部屋で ミックスジュースを作って飲みます♪
		えのきと小松菜の味噌汁	えのき 小松菜 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	バナナ	バナナ	23.9	
		ごはん	米	星食べよ	☆☆☆		
8	火	トロピカルカレー	米 バイン缶 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ	うさぎ組)牛乳	牛乳	484	
		フレンチサラダ	きゃべつ ブロッコリー アスパラ ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	カルビスゼリー	カルビス 砂糖 ゼラチン	14.2	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	きな粉せんべい	☆☆☆		
9	水	鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉 酒 白ねぎ 葱 合わせ味噌 砂糖 みりん しょう油	牛乳	牛乳	458	
		ブロッコリーとパプリカのピクルス	ブロッコリー 赤パプリカ しめじ 酢 砂糖 塩 しょう油	あたり前田のクリケット	☆☆☆	21.4	
		若布とかまぼこのすまし汁	若布 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぱりんこ			
10	木	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	牛乳	牛乳	560	ひまわり1組 遠足へ出かけます♪
		ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	かぼちゃとレーズンのトースト	りんご 小麦粉 レーズン 砂糖 生クリーム	22.1	
		小魚フィッシュ	小魚フィッシュ	おにぎりせんべい	☆☆☆		
11	金	白身魚のホイル焼き	カレイ 塩 玉葱 人参 しめじ アスパラ コーン マッシュルーム バター ボン酢	牛乳	牛乳	425	☆ひまわり組クッキング☆ お部屋で餃子ピザを 作って食べます♪
		かぼちゃと油揚げの味噌汁	かぼちゃ 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	アスパラバスケツト	☆☆☆	25.9	
		野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ	ジュース	りんごジュース	459	
12	土	牛肉コロッケ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆☆☆	15.7	家庭保育協力日
		チーズ	チーズ				
		ごはん	米	牛乳	牛乳	604	
14	月	切り干し大根と豚肉の煮物	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ こんにやく ひじき 油揚げ グリンピース 砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ぼんち揚げ	☆☆☆	26.1	
		豆腐とかまぼこの味噌汁	豆腐 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	源氏パイ			
		ごはん	米	牛乳	牛乳	575	
15	火	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 しめじ	牛乳	牛乳	575	
		パンブキンサラダ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	おからドーナツ	ホットケーキミックス おから 砂糖 豆乳 油	18.3	
		ブルー	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	たべっ子どうぶつ	☆☆☆		
16	水	パン	パン	牛乳	牛乳	429	
		新じゃがグラタン	じゃがいも かぼちゃ 玉葱 人参 アスパラ コーン マッシュルーム ハム ホワイトソース 豆乳 バン粉 チーズ コンソメ ブイヨン	エントリー	☆☆☆	15.9	
		野菜スープ	きゃべつ 人参 豚肉 コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	ソフトせんべい			
17	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	481	
		鮭のしそ香り焼き	鮭 塩 しそ しょう油 みりん 酒	豆乳ゼリー きな粉かけ	豆乳 ゼラチン 砂糖 きな粉	28.9	
		野菜炒め	きゃべつ 玉葱 人参 もやし ベーコン マッシュルーム コーン 塩 しょう油 みりん 酒	白い風船	☆☆☆		
18	金	麩と若布のすまし汁	麩 若布 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	486	
		他人丼	米 卵 豚肉 玉葱 人参 白菜 三つ葉	えび小丸	☆☆☆	21.5	
		野菜の梅おかか和え	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	お野菜せんべい			
19	土	ウイナーピラフ	米 ボークビッツ 玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム コーン コンソメ ブイヨン 塩	ジュース	りんごジュース	519	家庭保育協力日
		コンソメスープ	豚肉 白菜 じゃがいも コーン コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆☆☆	10.9	
		ゼリー	ゼリー				
21	月	豚肉と野菜の生姜焼き	豚肉 玉葱 人参 きゃべつ 小松菜 ピーマン もやし コーン 生姜 しょう油 みりん 酒 油	牛乳	牛乳	386	
		しめじと若布の味噌汁	しめじ 若布 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし さばぶし かつおぶし	ココナッツサブレ	☆☆☆	19.2	
		ごはん	米	えび満月			
22	火	ひまわり・つくし組)メンチカツバーガー	パン / 玉葱 牛肉 小麦粉 卵 バン粉 乾燥卵白 油/きゃべつ マヨネーズ カレー粉 /ケチャップ 砂糖	ジュース	りんごジュース	599	
		たんぽぽ組)メンチカツドッグ	パン/玉葱 牛肉 小麦粉 卵 バン粉 乾燥卵白 油/きゃべつ ツナ マヨネーズ カレー粉	箱菓子(おとつと)	☆☆☆	14.3	
		うさぎ組)メンチカツ きゃべつのカレーマヨネーズ和え	パン/玉葱 牛肉 小麦粉 卵 バン粉 乾燥卵白 油/きゃべつ ツナ マヨネーズ カレー粉				
23	水	野菜たっぷりコンソメスープ	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 アスパラ マッシュルーム コーン 豚肉 コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	うさぎ組)牛乳	牛乳	484	
		キャンディチーズゼリー	チーズ ゼリー	自然風味 汐錦	☆☆☆	14.2	
		幼児組)牛乳 うさぎ組)野菜ジュース	牛乳 野菜ジュース	きな粉せんべい			
24	木	ごはん	米	牛乳	牛乳	458	
		鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉 酒 白ねぎ 葱 合わせ味噌 砂糖 みりん しょう油	あたり前田のクリケット	☆☆☆	21.4	
		ブロッコリーとパプリカのピクルス	ブロッコリー 赤パプリカ しめじ 酢 砂糖 塩 しょう油	ぱりんこ			
25	金	若布とかまぼこのすまし汁	若布 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	牛乳	牛乳	526	
		ごはん	米	バナナ	バナナ	22.7	
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 豚肉 人参 しめじ 油揚げ こんにやく ひじき グリンピース かつおだし 砂糖 しょう油 みりん 酒	星食べよ	☆☆☆		
26	土	野菜あんかけ丼	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ	ジュース	りんごジュース	459	家庭保育協力日
		牛肉コロッケ	じゃがいも 牛肉 玉葱 牛脂 バン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油	お菓子	☆☆☆	15.7	
		チーズ	チーズ				
28	月	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 しめじ	牛乳	牛乳	428	サンプルはたんぽぽ2組前においてあり ます。たんぽぽ組(3歳児)の 分量です。うさぎ組はそれより 少なめ、つくし・ひまわり組は それより多めです。 質問等は担任にお聞きください。
		パンブキンサラダ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	鮭おむすび	米 鮭フレーク	15.5	
		ブルー	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	たべっ子どうぶつ	☆☆☆		
29	火	ごはん	米	牛乳	牛乳	425	
		白身魚のホイル焼き	カレイ 塩 玉葱 人参 しめじ アスパラ コーン マッシュルーム バター ボン酢	アスパラバスケツト	☆☆☆	25.9	
		かぼちゃと油揚げの味噌汁	かぼちゃ 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	バナラサンドウエハース			
30	水	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	牛乳	牛乳	544	京都では無病息災を願い、 6/30に水無月を食べる風習が あります。こども園でもそれに ならないおやつに水無月を食べ ます♪
		ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	水無月	小麦粉 砂糖 甘納豆	21.8	
		小魚フィッシュ	小魚フィッシュ	おにぎりせんべい	☆☆☆		