○２０２２年６月　乳幼児献立表

１（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鰆の磯辺天

さわら	35
薄力粉	5
あおさ	0.2
なたね油	4

炊き合わせ

がんもどき	10
じゃがいも	30
にんじん	10
三温糖	1
うすくちしょうゆ	1.5
だし	20
本みりん	1

みそ汁

こまつな	5
焼きふ	1
だし	100
淡色辛みそ	4

２（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏の塩焼き

鶏もも	50
しょうが	0.2
にんにく	0.1
食塩	0.2
ごま油	2

小松菜とおあげの炊いたん

こまつな	15
にんじん	10
りょくとうもやし	20
うすくちしょうゆ	2
車麩	1
だし	20

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
なす	10
焼きふ	1

３（金）

豚肉と大豆のカレーライス

米	42
押麦	4
豚もも	30
だいず	10
なす	10
西洋かぼちゃ	10
たまねぎ	10
じゃがいも	20
カレールウ	15
なたね油	2
ケチャップ	2
濃厚ソース	1
こいくちしょうゆ	0.3

人参シリシリ

にんじん	20
かつお缶詰	5
たまねぎ	15
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	3
ごま油	1
うすくちしょうゆ	0.1
食塩	0.2

４（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	20
にんじん	10
たまねぎ	25
ほうれんそう	2
三温糖	2
うすくちしょうゆ	3
かたくり粉	2
なたね油	2

みそ汁

西洋かぼちゃ	15
生わかめ	1
だし	100
淡色辛みそ	4

６（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

マーボー豆腐

豚ひき肉	25
木綿豆腐	65
たまねぎ	30
にんじん	15
れんこん	10
乾しいたけ	1
葉ねぎ	4
調合油	1
赤色辛みそ	2.2
だし	1
うすくちしょうゆ	1
三温糖	1
かたくり粉	2

もやしとにらの炒め物

もやし	30
にら	15
ごま	0.5
調合油	1
うすくちしょうゆ	1.5
本みりん	1.5
ごま油	1

７（火）

ミートスパゲティ

ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	45
豚ひき肉	20
たまねぎ	25
グリンピース	1
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5
なたね油	3
トマト缶詰	25
だし	1
ケチャップ	3
ウスターソース	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1

青のりポテト

じゃがいも	30
食塩	0.1
あおのり	0.2
オリーブ油	3

キャベツとベーコンのスープ

キャベツ	15
ベーコン	5
だし	0.8
食塩	0.1

８（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鰆の南蛮漬け

まあじ	35
かたくり粉	3
なたね油	3
たまねぎ	2
にんじん	1
こいくちしょうゆ	2
車麩	1
米酢	2

五目ひじき煮

ほしひじき	2
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	2
車麩	1.5
なたね油	2
だし	20
さやいんげん	2

みそ汁

木綿豆腐	15
生わかめ	2
だし	100
淡色辛みそ	4

９（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	25
にんじん	10
たまねぎ	25
乾しいたけ	1.5
さやいんげん	2
なたね油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2

みそ汁

じゃがいも	15
生わかめ	2
だし	100
淡色辛みそ	4

１０（金）

麦ご飯

米	32.3
押麦	3.4

鰆の煮付け

さわら	29.8
こいくちしょうゆ	1.3
本みりん	0.6
車麩	0.9
清酒	1.3

なすびのなべしぎ

豚もも	10
なす	15
にんじん	5
たまねぎ	30
青ピーマン	3
淡色辛みそ	2
車麩	0.6
うすくちしょうゆ	0.3
なたね油	2

すまし汁

きゅうり	5
焼き竹輪	3
だし	100
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.1

１１（土）

鶏丼

米	40
押麦	4
鶏もも	30
にんじん	10
たまねぎ	30
糸こんにゃく	5
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	3
車麩	1.5
食塩	0.1
かたくり粉	2

みそ汁

キャベツ	8
生わかめ	1
だし	100
淡色辛みそ	4

１３（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏もも	25
たまねぎ	45
じゃがいも	60
にんじん	20
糸こんにゃく	10
さやえんどう	3
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2.5
三温糖	1.5

みそ汁

キャベツ	12
油揚げ	5
だし	100
淡色辛みそ	4

１４（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

しろさけ	35
食塩	0.1

千切大根煮

切干しだいこん	5
にんじん	15
油揚げ	10
生わかめ	2
乾しいたけ	1.2
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

みそ汁

西洋かぼちゃ	15
えのきたけ	3
だし	100
淡色辛みそ	4

１５（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

回鍋肉

豚もも	20
キャベツ	20
たまねぎ	20
にんじん	5
青ピーマン	3
ごま油	1
なたね油	1
こいくちしょうゆ	0.5
赤色辛みそ	2
だし	0.3
車麩	1
かたくり粉	0.7

じゃこ納豆

糸引き納豆	20
しらす干し	3
うすくちしょうゆ	1
かつお節	1

中華スープ

にら	5
りょくとうもやし	10
だし	0.9
食塩	0.1
ごま	1

１６（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏の塩焼き

鶏もも	50
しょうが	0.2
にんにく	0.1
食塩	0.2
ごま油	2

小松菜とおあげの炊いたん

こまつな	15
にんじん	10
りょくとうもやし	20
うすくちしょうゆ	2
車麩	1
だし	20

みそ汁

だし	100
淡色辛みそ	4
なす	10
焼きふ	1

１７（金）

豚肉と大豆のカレーライス

米	42
押麦	4
豚もも	30
だいず	10
なす	10
西洋かぼちゃ	10
たまねぎ	10
じゃがいも	20
カレールウ	15
なたね油	2
ケチャップ	2
濃厚ソース	1
こいくちしょうゆ	0.3

人参シリシリ

にんじん	20
かつお缶詰	5
たまねぎ	15
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	3
ごま油	1
うすくちしょうゆ	0.1
食塩	0.2

１８（土）

きつね丼

米	38
押麦	4
油揚げ	20
にんじん	10
たまねぎ	25
ほうれんそう	2
三温糖	2
うすくちしょうゆ	3
かたくり粉	2
なたね油	2

みそ汁

西洋かぼちゃ	15
生わかめ	1
だし	100
淡色辛みそ	4

２０（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

マーボー豆腐

豚ひき肉	25
木綿豆腐	65
たまねぎ	30
にんじん	15
れんこん	10
乾しいたけ	1
葉ねぎ	4
調合油	1
赤色辛みそ	2.2
だし	1
うすくちしょうゆ	1
三温糖	1
かたくり粉	2

もやしとにらの炒め物

もやし	30
にら	15
ごま	0.5
調合油	1
うすくちしょうゆ	1.5
本みりん	1.5
ごま油	1

２１（火）

ミートスパゲティ

ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	45
豚ひき肉	20
たまねぎ	25
グリンピース	1
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5
なたね油	3
トマト缶詰	25
だし	1
ケチャップ	3
ウスターソース	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1

青のりポテト

じゃがいも	30
食塩	0.1
あおのり	0.2
オリーブ油	3

キャベツとベーコンのスープ

キャベツ	15
ベーコン	5
だし	0.8
食塩	0.1

２２（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鰆の南蛮漬け

まあじ	35
かたくり粉	3
なたね油	3
たまねぎ	2
にんじん	1
こいくちしょうゆ	2
車麩	1
米酢	2

五目ひじき煮

ほしひじき	2
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	2
車麩	1.5
なたね油	2
だし	20
さやいんげん	2

みそ汁

木綿豆腐	15
生わかめ	2
だし	100
淡色辛みそ	4

２３（木）

わかめご飯

米	38
押麦	4
生わかめ	2
食塩	0.1

かしわのから揚げ

鶏もも	50
こいくちしょうゆ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.1
かたくり粉	6
なたね油	3
料理酒	4

キャベツの炊いたん

キャベツ	30
にんじん	5
油揚げ	5
りょくとうもやし	5
だし	20
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.1
三温糖	0.7

すまし汁

かいわれだいこん	2
あおさ	1
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

ゼリー

ゼリー	20

２４（金）

麦ご飯

米	32.3
押麦	3.4

鰆の煮付け

さわら	29.8
こいくちしょうゆ	1.3
本みりん	0.6
車麩	0.9
清酒	1.3

なすびのなべしぎ

豚もも	10
なす	15
にんじん	5
たまねぎ	30
青ピーマン	3
淡色辛みそ	2
車麩	0.6
うすくちしょうゆ	0.3
なたね油	2

すまし汁

きゅうり	5
焼き竹輪	3
だし	100
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.1

２５（土）

鶏丼

米	40
押麦	4
鶏もも	30
にんじん	10
たまねぎ	30
糸こんにゃく	5
乾しいたけ	1
うすくちしょうゆ	3
車麩	1.5
食塩	0.1
かたくり粉	2

みそ汁

キャベツ	8
生わかめ	1
だし	100
淡色辛みそ	4

２７（月）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鶏じゃが煮

鶏もも	25
たまねぎ	45
じゃがいも	60
にんじん	20
糸こんにゃく	10
さやえんどう	3
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2.5
三温糖	1.5

みそ汁

キャベツ	12
油揚げ	5
だし	100
淡色辛みそ	4

２８（火）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鮭の塩焼き

しろさけ	35
食塩	0.1

千切大根煮

切干しだいこん	5
にんじん	15
油揚げ	10
生わかめ	2
乾しいたけ	1.2
なたね油	1
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

みそ汁

西洋かぼちゃ	15
えのきたけ	3
だし	100
淡色辛みそ	4

２９（水）

麦ご飯

米	38
押麦	4

回鍋肉

豚もも	20
キャベツ	20
たまねぎ	20
にんじん	5
青ピーマン	3
ごま油	1
なたね油	1
こいくちしょうゆ	0.5
赤色辛みそ	2
だし	0.3
車麩	1
かたくり粉	0.7

じゃこ納豆

糸引き納豆	20
しらす干し	3
うすくちしょうゆ	1
かつお節	1

中華スープ

にら	5
りょくとうもやし	10
だし	0.9
食塩	0.1
ごま	1

３０（木）

麦ご飯

米	38
押麦	4

鰈の照り焼き

まがれい	35
料理酒	2
こいくちしょうゆ	2
車麩	1
本みりん	1

きゅうりの酢の物

きゅうり	25
にんじん	10
しらす干し	3
生わかめ	2
米酢	1
食塩	0.2
車麩	1

すまし汁

かいわれだいこん	2
たまねぎ	10
だし	100
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.1

※都合により献立を変更することがあります