

献立表

平成28年6月

青梅みどり第二保育園

日	曜	献立名		材料名		
		おひる	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
1	水	ごはん けんちん汁 あじの蒲焼(乳児 かわいい) 三色和え	インドサモサ 牛乳 果物	米 なたね油 薄力粉 三温糖 ぎょうざの皮 じゃがいも	木綿豆腐 煮干し 削り節 あじ かわいい たまご 牛乳 ツナ缶	人参 大根 ごぼう ねぎ きゅうり 玉ねぎ 果物
2	木	ちゃんぽん風うどん かぼちゃのそぼろ煮 青菜のしらす和え	あんぱん 牛乳 果物	うどん ごま油 なたね油 三温糖 米	かまぼこ 昆布 削り節 豚ひき肉 しらす 牛乳 小豆	キャベツ 人参 たけのこ 椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 果物
3	金	ごはん みそ汁(大根・三つ葉) やわらか唐揚げ ひじき煮つけ	マドレーヌ 牛乳 果物	米 薄力粉 三温糖 なたね油 バター	牛乳 たまご 煮干し 削り節 油揚げ みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき	大根 みつば 人参 果物
4	土	人参食パン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	チャーハン 牛乳 果物	人参食パン じゃがいも なたね油 三温糖 米	豚もも肉 大豆 牛乳	人参 テンゲン菜 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー ねぎ ピーマン 果物
6	月	ポークカレーライス 白菜スープ 切干大根サラダ	バナナケーキ 牛乳 果物	米 じゃがいも なたね油 バター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 牛乳 スキムミルク たまご	玉ねぎ 人参 白菜 ぶなしめじ 切干大根 きゅうり バナナ レモン 果物
7	火	ロールパン 豆腐入りスープ ピザチキン キャベツとコーンのソテー	ツナピラフ 牛乳 果物	ロールパン なたね油 米 バター	木綿豆腐 鶏もも肉 チーズ 牛乳 ツナ缶	人参 テンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし缶 キャベツ ピーマン 赤ピーマン グリーンピース 果物
8	水	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 鮭のてり焼き 切り昆布煮つけ	かぼちゃのプリンケーキ 牛乳 果物	米 マヨネーズ なたね油 三温糖	煮干し 削り節 みそ 鮭 たまご 昆布 ちくわ 牛乳 スキムミルク	えのきたけ 小松菜 人参 さやいんげん かぼちゃ 果物
9	木	なすトマトスパゲティ わかめスープ コールスローサラダ	おかかおにぎり 牛乳 果物	スパゲティ なたね油 ごま マヨネーズ 米	豚もも肉 チーズ わかめ 牛乳 削り節	玉ねぎ なす トマト缶 人参 ねぎ とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 果物
10	金	ごはん すまし汁(しめじ・ほうれん草) ささみフライ甘みそかけ もやしサラダ	フルーツサンド 牛乳 果物	米 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま 三温糖 ごま油 食パン	昆布 削り節 ささみ たまご みそ 牛乳 クリーム	しめじ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 もも缶
11	土	春雨丼 みそ汁(かぼちゃ・麩) 二色ごま和え	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 春雨 ごま油 三温糖 麩 ごま マカロニ	豚もも肉 煮干し 削り節 みそ 牛乳 きな粉	椎茸 たけのこ さやいんげん かぼちゃ ブロッコリー 人参 果物
13	月	ごはん みそ汁(白菜・油揚げ) かじきの煮つけ キャベツとわかめの和え物	オレンジフレンチトースト 牛乳 果物	米 三温糖 食パン 粉糖	油揚げ みそ 削り節 煮干し かじき わかめ 牛乳 たまご	キャベツ 人参 白菜 果物
14	火	白パン トマトスープ ハンバーグ ポテトサラダ	五平もち 牛乳 果物	白パン マカロニ 三温糖 パン粉 バター じゃがいも マヨネーズ 米 ごま	豚ひき肉 牛乳 みそ	トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 果物
15	水	ごはん けんちん汁 あじの蒲焼(乳児 かわいい) 三色和え	インドサモサ 牛乳 果物	米 なたね油 薄力粉 三温糖 ぎょうざの皮 じゃがいも	木綿豆腐 煮干し 削り節 あじ かわいい たまご 牛乳 ツナ缶	人参 大根 ごぼう ねぎ きゅうり 玉ねぎ 果物
16	木	ちゃんぽん風うどん かぼちゃのそぼろ煮 青菜のしらす和え	あんぱん 牛乳 果物	うどん ごま油 なたね油 三温糖 米	かまぼこ 昆布 削り節 豚ひき肉 しらす 牛乳 小豆	キャベツ 人参 たけのこ 椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 果物
17	金	ごはん みそ汁(大根・三つ葉) やわらか唐揚げ ひじき煮つけ	マドレーヌ 牛乳 果物	米 薄力粉 三温糖 なたね油 バター	牛乳 たまご 煮干し 削り節 油揚げ みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ひじき	大根 みつば 人参 果物
18	土	人参食パン コンソメスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	チャーハン 牛乳 果物	人参食パン じゃがいも なたね油 三温糖 米	豚もも肉 大豆 牛乳	人参 テンゲン菜 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー ねぎ ピーマン 果物
20	月	ポークカレーライス 白菜スープ 切干大根サラダ	バナナケーキ 牛乳 果物	米 じゃがいも なたね油 バター 三温糖 薄力粉	豚もも肉 牛乳 スキムミルク たまご	玉ねぎ 人参 白菜 ぶなしめじ 切干大根 きゅうり バナナ レモン 果物

21	火	黒ごまパン クリームシチュー 鶏のチーズパン粉焼き マカロニケチャップ炒め スナッペンどう(マヨネーズ付き)	マフィン(乳児) ケーキ(幼児) 麦茶	黒ごまパン じゃがいも パン粉 マカロニ なたね油 三温糖 マヨネーズ ケーキ	牛乳 鶏もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース パセリ スナッペンどう
22	水	ごはん みそ汁(小松菜・えのき) 鮭のてり焼き 切り昆布煮つけ	かぼちゃのプリンケーキ 牛乳 果物	米 マヨネーズ なたね油 三温糖	煮干し 削り節 みそ 鮭 たまご 昆布 ちくわ 牛乳 スキムミルク	えのきたけ 小松菜 人参 さやいんげん かぼちゃ 果物
23	木	なすトマトスパゲティ わかめスープ コールスローサラダ	おかかおにぎり 牛乳 果物	スパゲティ なたね油 ごま マヨネーズ 米	豚もも肉 チーズ わかめ 牛乳 削り節	玉ねぎ なす トマト缶 人参 ねぎ とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 果物
24	金	ごはん すまし汁(しめじ・ほうれん草) ささみフライ甘みそかけ もやしサラダ	フルーツサンド 牛乳 果物	米 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま 三温糖 ごま油 食パン	昆布 削り節 ささみ たまご みそ 牛乳 クリーム	しめじ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 もも缶
25	土	春雨丼 みそ汁(かぼちゃ・麩) 二色ごま和え	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 春雨 ごま油 三温糖 麩 ごま マカロニ	豚もも肉 煮干し 削り節 みそ 牛乳 きな粉	椎茸 たけのこ さやいんげん かぼちゃ ブロッコリー 人参 果物
27	月	ごはん みそ汁(白菜・油揚げ) かじきの煮つけ キャベツとわかめの和え物	オレンジフレンチトースト 牛乳 果物	米 三温糖 食パン 粉糖	油揚げ みそ 削り節 煮干し かじき わかめ 牛乳 たまご	キャベツ 人参 白菜 果物
28	火	白パン トマトスープ ハンバーグ ポテトサラダ	五平もち 牛乳 果物	白パン マカロニ 三温糖 パン粉 バター じゃがいも マヨネーズ 米 ごま	豚ひき肉 牛乳 みそ	トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 果物
29	水	ごはん みそ汁(なめこ・玉ねぎ) 鮭フライ 五色野菜のごま醤油和え	ヨーグルトムース 麦茶 果物	米 薄力粉 パン粉 ごま 三温糖	みそ 煮干し 削り節 鮭 ヨーグルト たまご 油揚げ 牛乳 ゼラチン クリーム	なめこ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり みかん缶 果物
30	木	豚肉とキャベツのスパゲティ えのきと野菜のスープ かぼちゃサラダ	ひじきごはん 牛乳 果物	スパゲティ マヨネーズ 米 三温糖	豚もも肉 牛乳 ひじき 油揚げ	キャベツ 人参 チンゲン菜 えのきたけ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 果物

★乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
★仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
★保育園のお米は胚芽米を使用しています。
★21日は誕生会です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	472	18.8	15.3
幼児	534	21.2	15.9

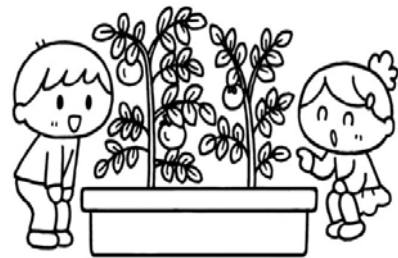
... みそ ...

みそは産地や原料によって色や味、香りも変わります。

大豆が原料です。使う麩の種類により米みそ・麦みそ・豆みその
大きく3つに分けられます。一般的に「みそ」というときは主に米みそです。

米みその色は、白・赤・淡色など様々です。

味も辛口・甘口など全国各地の風土に根ざしたみそがあります。



★ レシピ紹介

ごへいもち ★

材料<10個分>

14日、28日のメニューです。

米・・・300g ごま・・・25g みそ・・・25g
砂糖・・・17g 酒・・・15g みりん・・・5g

< 作り方 >

- 1、お米をとぐ。水を450g(お米の1, 5倍)入れて炊く。
- 2、鍋に調味料を全部と水を少々入れて火にかけてながら混ぜる。
- 3、炊けたごはんをつぶして10等分に分け、小判型にする。
2の調味料をごはんの上に塗る。
- 4、オーブン200℃で5分焼く。

