２０２４年６月献立表

淀さくら保育園

10・24日（月）

昼食

①ごはん
②肉豆腐
③和風サラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
とうふ	40.0	60.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	47.0	56.4
キャベツ	8.5	17.0
青ねぎ	2.8	4.7
油	2.0	3.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	0.7	1.0
酒	1.0	2.0
水	15.0	20.0
ひじき	0.7	1.0
きゅうり	19.6	29.4
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
濃口しょうゆ	0.5	0.7

おやつ

①牛乳
②ココアもちもちパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
白玉粉	18.0	20.0
豆乳	15.0	18.0
砂糖	4.0	5.0
油	1.5	2.0
ココア	0.1	0.2

11・25日（火）

昼食

①カチャトーレ風スパゲティ
②野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	2.0	2.5
鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
たまねぎ	28.2	37.6
ピーマン	4.3	5.9
しめじ	3.0	4.0
トマトピューレ	16.0	20.0
にんにく	1.0	0.6
油	2.0	3.0
スープの素	0.8	1.5
砂糖	0.2	0.3
食塩	0.3	0.5
白ぶどう酒	2.0	3.0
キャベツ	12.8	17.0
たまねぎ	9.4	14.1
スープの素	1.0	1.2
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	110	150

おやつ

①牛乳
②ゆかりおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ゆかり	0.5	0.8

12・26日（水）

昼食

①ごはん
②さばのきじ焼き
③ちんげん菜とにんじんの浸し
④とうふとわかめのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.8	1.0
青ねぎ	1.9	2.8
濃口醤油	1.5	1.8
みりん	1.0	1.5
ちんげん菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

おやつ

①牛乳
②くだもの
③ビスケット

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
オレンジ	42.0	60.0
マリービスケット	10.0	20.0

13・27日（木）

昼食

①ごはん
②豚肉の竜田揚げ
③キャベツとにんじんのナムル
④もやしとたまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉(ヒレ)	30.0	40.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0
酒	0.4	0.5
しょうが	0.2	0.3
片栗粉	6.0	8.0
揚げ油	1.2	1.6
キャベツ	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8
もやし	15.0	18.0
たまねぎ	9.4	14.1
青ねぎ	2.0	3.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

①牛乳
②小魚
③おかし

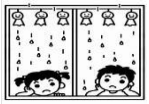
材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
いわしっこ		2.5
ぽたぽた焼き	10.0	20.0

14・28日（金）

昼食

①ごはん
②鶏肉と切干大根の炒り煮
③小松菜のみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
切干大根	9.0	11.0
にんじん	14.6	19.4
油	2.0	3.0
砂糖	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.0	6.0
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
小松菜	17.0	25.5
えのきたけ	5.9	8.5
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140



おやつ

①牛乳
14日　②バターケーキ
28日　②水無月

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.3	0.4
たまご	7.2	10.2
さとう	6.0	7.0
水	5.0	6.0
バター	5.0	6.0

28日（金）

材料	乳児 g	幼児 g
小麦粉	15.0	15.0
砂糖	10.0	10.0
水	33.0	33.0
ゆであずき	10.0	10.0

1・15・29日（土）

昼食

①ごはん
②牛肉の香り焼き
③油揚げとしめじのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	35.0
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	32.9	42.3
ピーマン	6.8	8.5
にんじん	14.6	19.4
にんにく	0.1	0.2
しょうが	0.1	0.2
濃口しょうゆ	3.0	4.0
みりん	1.5	2.0
油	1.5	2.0
油揚げ	7.0	10.0
しめじ	6.3	9.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

①牛乳
②ヨーグルト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ヨーグルト	70.0	70.0

3・17日（月）

昼食

①ごはん
②回鍋肉風
③春雨スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	20.0	30.0
キャベツ	38.0	55.0
たまねぎ	10.0	14.0
ピーマン	6.8	8.5
にんじん	14.6	19.4
にんにく	0.1	0.2
しょうが	0.1	0.2
赤みそ	1.5	2.0
みそ	1.5	2.0
濃口しょうゆ	1.0	2.0
水	0.0	0.0
片栗粉	1.0	1.2
砂糖	2.0	3.0
酒	1.0	2.0
ごま油	1.0	1.5
春雨	2.0	4.0
干わかめ	0.2	0.3
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

①牛乳
3日②あじさいゼリー
17日②ぶどうゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	0.7	0.7
水	50.0	50.0
砂糖	7.0	7.0
100%ぶどうJ	50.0	50.0
豆乳ホイップ	5.0	5.0
砂糖	0.5	0.5

17日

材料	乳児 g	幼児 g
ぶどうゼリー	70.0	70.0

4・18日（火）

昼食

①ごはん
②けんちん汁
③きゅうりとお揚げの酢の物

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
にんじん	9.7	14.6
だいこん	18.0	27.0
ごぼう	4.5	6.3
糸こんにゃく	7.0	10.0
じゃがいも	18.0	27.0
青ねぎ	1.9	2.8
油	2.0	3.0
薄口しょうゆ	4.0	5.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140
きゅうり	29.4	39.2
油揚げ	5.0	7.0
もやし	2.0	3.0
酢	2.0	3.0
砂糖	0.6	0.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0

おやつ

①牛乳
②いちごクレープ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	15.0
たまご	8.5	8.5
砂糖	3.0	3.0
食塩	0.0	0.0
牛乳	30.0	30.0
バター	2.0	2.0
イチゴジャム	5.0	5.0

5・19日（水）

昼食

①パン
②白身魚のムニエル
③キャベツとにんじんのサラダ
④かぼちゃとたまねぎのスープ

材料	乳児 g	幼児 g
シュガーバターコッペ	40.0	60.0
白身魚	40.0	50.0
食塩	0.1	0.2
片栗粉	3.0	4.0
油	2.0	3.0
ウスターソース	3.0	4.0
ケチャップ	1.2	1.8
砂糖	2.0	3.0
キャベツ	17.0	25.5
にんじん	4.8	6.8
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.2
かぼちゃ	27.0	36.0
たまねぎ	9.4	14.1
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

①牛乳
②わらび餅

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
わらび粉	20.0	20.0
きな粉	6.0	6.0
砂糖	6.0	6.0
水	75.0	75.0

6・20日（木）

昼食

①ごはん
②タンドリーチキン
③ほうれんそうのソテー
④だいこんと油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
食塩	0.1	0.2
カレー粉	0.3	0.4
ヨーグルト(無糖)	8.0	10.0
濃口しょうゆ	0.4	0.5
ケチャップ	0.4	0.5
ほうれんそう	18.0	27.0
コーン缶	10.0	15.0
油	0.8	1.0
スープの素	0.8	1.0
濃口しょうゆ	0.7	1.0
だいこん	18.0	27.0
油揚げ	7.0	10.0
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

①牛乳
②フルーツポンチ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	30.0	45.0
みかん缶	6.0	8.0
黄桃缶	20.0	30.0
砂糖	7.0	7.0
水	60.0	60.0

7・21日（金）

昼食

①ごはん
②さわらの煮付け
③小松菜とえのきの浸し
④とうふとにんじんのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さわら	40.0	50.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
水	0.0	0.0
しょうが	0.1	0.2
小松菜	25.5	34.0
えのきたけ	6.8	9.7
もやし	7.0	10.0
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
にんじん	6.7	9.7
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしかつお	0.8	1.0
だしこんぶ	1.0	1.5
水	100	140

おやつ

①牛乳
②ごまのちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	6.0	6.0
油	6.0	6.0
黒ゴマ	0.2	0.2

8・22日（土）

昼食

①肉うどん
②高野豆腐の含め煮

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100	150
牛肉	30.0	35.0
にんじん	9.7	14.6
たまねぎ	0.8	1.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	5.0	7.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	130	170
高野豆腐	45.0	54.0
油	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	0.0	0.0

おやつ

①牛乳
②ホワイトロール

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ホワイトロールケーキ	40.0	40.0

※　献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください

あじさいが色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。
食材を購入したらなるべく早く持ち帰り、野菜などの洗える食材はしっかりと流水で洗い、十分に加熱し、作った料理は早めに食べきるようにしましょう。