２０２５年６月　献　立　表

淀さくら保育園

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30日（月）	①ごはん ②さばのきじ焼き ③春雨の酢の物 ④油揚げとキャベツのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	しょうが	1.5	2.4
	青ねぎ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	酒	0.8	1.0
	みりん	2.0	3.0
	春雨	8.0	10.0
	にんじん	6.8	9.7
	胡瓜	6.0	8.5
	酢	1.8	2.4
	砂糖	0.5	0.8
	濃口しょうゆ	1.0	1.5
	ごま油	0.5	0.8
	油揚げ	7.0	10.0
	キャベツ	8.0	10.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
3・17日（火）	①とりわかめうどん ②南瓜と胡瓜のマヨドレ和え		
	ゆでうどん	100	150
	鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
	にんじん	9.7	14.6
	干わかめ	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
	南瓜	45.0	54.0
	胡瓜	0.8	1.0
	マヨドレ	0.8	1.0
	米酢	1.0	1.4
	砂糖	0.8	1.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
4・18日（水）	①ごはん ②豚肉の竜田揚げ ③キャベツのサラダ ④もやしの中華スープ		
	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
	薄口しょうゆ	1.0	1.5
	酢	2.0	2.5
	もやし	30.0	40.0
	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
	ごま油	0	0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
5・19日（木）	①木の葉どんぶり ②大根と豆苗のすまし汁		
	米	40.0	50.0
	たまご	30.0	40.0
	色板	15.0	20.0
	たまねぎ	18.5	21.0
	にんじん	4.8	7.8
	しいたけ	8.0	10.0
	刻みのり	1.0	1.5
	砂糖	3.0	4.0
	みりん	1.5	1.7
	濃口しょうゆ	3.0	4.0
	だしかつお	1.5	2.0
	水	130	170
	大根	30.0	40.0
	豆苗	5.0	7.0
	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

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
6・20日（金）	①ごはん ②ポークチャップ ほうれん草のパスタ添え ③えのきとにんじんのスープ		
	米	40.0	50.0
	豚肉	50.0	60.0
	にんじん	7.0	8.0
	たまねぎ	18.0	25.0
	ピーマン	5.0	7.0
	ケチャップ	4.0	5.0
	砂糖	2.0	2.5
	ウスターソース	1.2	1.5
	スープの素	0.2	0.3
	片栗粉	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	ほうれん草	8.0	12.0
	スパゲティー	10.0	18.0
	にんにく	0.2	0.4
	食塩	0.1	0.2
	油	1.5	2.0
	えのきたけ	5.9	8.5
	にんじん	6.8	9.7
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
7・21日（土）	①ごはん ②牛肉とじゃがいもの香り焼き ③とうふとわかめのすまし汁		
	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
	とうふ	7.0	10.0
	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

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
9・23日（月）	①ごはん ②豚肉と厚揚げの炒め物 ③なすびとたまねぎのみそ汁		
	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	酒	0.5	0.6
	濃口しょうゆ	0.5	0.6
	しょうが	0.4	0.5
	厚揚げ	15.0	20.0
	えのきたけ	8.5	12.8
	にんじん	14.6	19.4
	たまねぎ	18.8	28.2
	ピーマン	6.8	8.5
	油	2.0	3.0
	砂糖	0.4	0.5
	濃口しょうゆ	2.0	2.5
	スープの素	0.7	1.0
	水	40.0	60.0
	片栗粉	2.0	3.0
	なすび	12.8	17.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	青ねぎ	1.5	2.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
10・24日（火）	①カレーピラフ ②野菜スープ		
	米	40.0	50.0
	鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
	にんじん	8.5	9.6
	たまねぎ	14.0	20.0
	ピーマン	6.0	8.0
	コーン缶	4.0	5.0
	スープの素	0.8	1.0
	カレー粉	0.2	0.3
	バター	4.0	5.0
	薄口しょうゆ	1.4	2.0
	キャベツ	18.0	27.0
	にんじん	7.0	10.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
11・25日（水）	①ごはん ②赤魚と焼き豆腐の煮付け ③小松菜のみそ汁		
	米	40.0	50.0
	赤魚	40.0	50.0
	しょうが	1.0	1.2
	砂糖	1.5	2.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	焼き豆腐	35.0	45.0
	水	0.0	0.0
	小松菜	7.0	10.0
	にんじん	10.0	14.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
12・26日（木）	①ハヤシライス ②マカロニサラダ		
	米	40.0	50.0
	牛肉	25.0	30.0
	にんじん	19.5	21.0
	たまねぎ	26.0	32.0
	じゃがいも	40.0	50.0
	スープの素	1.0	1.2
	ケチャップ	6.0	8.0
	ウスターソース	1.0	1.5
	水	0.0	0.0
	マカロニ	8.0	10.0
	コーン缶	3.0	4.0
	胡瓜	8.0	10.0
	酢	2.0	2.5
	マヨドレ	4.0	6.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
13・27日（金）	①パン ②バーベキューチキン ③れんこんとごぼうのサラダ ④ちんげん菜のスープ		
	ネオ麦ロール	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	にんにく	0.1	0.2
	濃口しょうゆ	1.5	2.0
	ケチャップ	1.8	3.0
	砂糖	0.4	0.5
	れんこん	20.0	30.0
	ごぼう	5.0	7.0
	にんじん	4.0	6.0
	ツナ缶	3.0	5.0
	練りごま	3.0	4.0
	マヨドレ	2.0	2.5
	米酢	1.5	2.0
	砂糖	1.5	2.0
	ちんげん菜	12.8	17.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
14・28日（土）	①キャベツとベーコンの和風スパゲティー ②たまねぎと南瓜のスープ		
	スパゲティ	30.0	45.0
	油	2.0	2.5
	ベーコン	20.0	25.0
	キャベツ	18.8	23.5
	にんじん	6.8	9.7
	たまねぎ	10.0	12.0
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.2	0.3
	食塩	0.2	0.3
	水	30.0	40.0
	バター	2.0	3.0
	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

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください

午乳

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30日（月）	①牛乳 2・16日　②黒糖ういろう 30日　②水無月		
	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	15.0
	砂糖	5.0	5.0
	黒砂糖	5.0	5.0
	水	33.0	33.0
	30日（月）		
	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

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
3・17日（火）	①牛乳 ②おかかおにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	花かつお	0.5	0.8
	薄口しょうゆ	0.3	0.5

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
4・18日（水）	①牛乳 ②小魚せんべい		
	牛乳	100	120
	小魚せんべい	10.0	20.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
5・19日（木）	①牛乳 ②クレープ		
	牛乳	100	120
	クレープ	50.0	50.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
6・20日（金）	①牛乳 ②くだもの ③おかし		
	牛乳	100	120
	オレンジ	42.0	60.0
	ビスコ	10.0	20.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
7・21日（土）	①牛乳 ②北海道ミルクパン		
	牛乳	100	120
	ミルクパン	30.0	44.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
9・23日（月）	①牛乳 ②ぽっぽ焼き		
	牛乳	100	120
	黒砂糖	10.0	10.0
	小麦粉	20.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.7	0.7
	水	20.0	20.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
10・24日（火）	①牛乳 10日②ぶどうゼリー 24日②あじさいゼリー		
	牛乳	100	120
	ぶどうゼリー	65.0	65.0
	24日あじさいゼリー		
	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
	ホイップクリーム	5.0	5.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
11・25日（水）	①牛乳 ②コンソメポテト		
	牛乳	100	120
	じゃがいも	50.0	60.0
	コンソメ顆粒	0.3	0.4
	油	1.0	1.5

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
12・26日（木）	①牛乳 ②くだもの ②おかし		
	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
	ぱりんこ	10.0	20.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
13・27日（金）	①牛乳 ②ひじきわかめおにぎり		
	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	ひじき	1.0	1.2
	わかめ	0.1	0.2
	梅しそ	0.1	0.2

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
14・28日（土）	①牛乳 ②ワッフルスティック		
	牛乳	100	120
	ワッフルスティック	35.0	43.0

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節です。6月4日は虫歯予防デーです。歯の大切さを見直しましょう。しっかり噛むという事は脳の機能が活性化するだけでなく、肥満を予防し消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで胃腸の消化機能を助けてくれます。 薄味でも味が分かるようになり、味覚の発達につながります。今月の 『れんこんとごぼうのサラダ』 はカミカミ献立となってます。