



6月 献立予定表



ベビーかるーれ
令和5年6月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	木	クッキー	ごはん	ぶりのバター照り焼き お野菜のごまおかか和え 油揚げとキャベツのお味噌汁	精白米、ぶり、バター、青菜、 にんじん、もやし、ごま、かつ お節、キャベツ、油揚げ	ゼリーフライ	じゃがいも、おから、 にんじん、たまねぎ、 パン粉
2	16	金	ウエハース	五目うどん	さといものそぼろ煮 フルーツ	うどん、豚肉、油揚げ、ねぎ、 しいたけ、だいこん、にんじ ん、里芋、鶏ひき肉、果物	ミルクスティックパ ン	ホットケーキミッ クス、牛乳
3	17	土	おせんべい	豚丼	コールスローサラダ じゃがいものお味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、にん じん、キャベツ、コーン、じゃ がいも	蒸しパン	ホットケーキミッ クス、牛乳
5	19	月	ビスケット	ごはん	酢鶏 もやしのナムル わかめのスープ	精白米、鶏肉、たまねぎ、ピー マン、にんじん、しいたけ、も やし、青菜、わかめ、ねぎ	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミッ クス、ヨーグルト
6	20	火	クッキー	カレーライス	きゅうりのサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にん じん、たまねぎ、きゅうり、にん じん、マヨネーズ、ごま、青菜	セサミラスク	食パン、ごま
7	21	水	おせんべい	ごはん	鶏と野菜の炒め物 マカロニサラダ 根菜のお味噌汁	精白米、鶏肉、キャベツ、パプ リカ、たまねぎ、マカロニ、ツ ナ、きゅうり、にんじん、マヨ ネーズ、だいこん、にんじん	フルーツポンチ	みかん、もも、パ ナナ、りんご ジュース、寒天
8	22	木	ウエハース	ビビンバ丼	きゅうりのさっぱり和え 豆腐のスープ	精白米、豚ひき肉、にんじん、 ほうれん草、もやし、ごま、 きゅうり、昆布、豆腐、ねぎ	すいとん	にんじん、だいこ ん、たまねぎ、油 揚げ
9	23	金	ビスケット	おからパン	白身魚のクリームソース にんじんサラダ じゃがいものコンソメスープ	めかじき、たまねぎ、コーン、 にんじん、キャベツ、じゃがい も	おかかつおにぎり	精白米、かつおぶ し、ツナ
10	24	土	クッキー	やきそば	じゃがいもの煮物 わかめスープ	蒸しめん、豚肉、キャベツ、に んじん、もやし、じゃがいも、 鶏ひき肉、ねぎ、わかめ	焼きおにぎり	精白米、ごま
12	-	月	ウエハース	かやくごはん	おひら 小松菜の炊いたん すまし汁	精白米、油揚げ、にんじん、ご ぼう、しめじ、高野豆腐、豚 肉、だいこん、にんじん、小松 菜、ねぎ、ふ	お好み焼き	キャベツ、豚肉
13	27	火	おせんべい	納豆ごはん	焼き鮭 彩りひじき煮 青菜のお味噌汁	精白米、納豆、鮭、ひじき、に んじん、コーン、いんげん、青 菜、ねぎ	きな粉ドーナツ	ホットケーキミッ クス、牛乳、きな 粉
14	28	水	ビスケット	ナポリタン	ポテトサラダ お野菜のコンソメスープ	スパゲッティ、鶏肉、たまねぎ、 ピーマン、じゃがいも、きゅう り、ツナ、マヨネーズ、にんじ ん、青菜	キャロットゼリー・ ヨーグルトソース	にんじん、オレン ジ、ヨーグルト
-	29	木	クッキー	ごはん	豚とキャベツのごま味噌炒め 青菜のにんじんのおかか和え えのきのすまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、にん じん、たまねぎ、ごま、青菜、 鰹節、えのき、ねぎ	バナナクリームサン ド	食パン、ヨーグル ト、バナナ
-	30	金	ウエハース	食パン	チキンのピザ焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、パセ リ、ブロッコリー、コーン、 キャベツ、にんじん	青菜のおにぎり	精白米、青菜、ご ま
おたのしみかい おたんじょうひかい 26日(月)			クッキー	コーンライス	チキンナゲット ジャーマンポテト 青菜とパプリカのスープ	精白米、コーン、鶏ひき肉、豆 腐、たまねぎ、じゃがいも、ツ ナ、青菜、パプリカ	あじさいゼリー	ぶどうジュース、 りんごジュース、 牛乳、寒天

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 467 kcal
- ・たんぱく質 17.5g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

★今月の郷土食★

6/12・26日の給食は、大阪の郷土料理献立です♪

かやくごはん：かやくは、料理の薬味・具の意味。主婦が家族に喜んでもらおうと工夫した大阪人の庶民の味。

おひら：古くから伝わる煮物で、平椀に盛り付けることから、「おひら」と呼ばれるようになったそう。

「炊いたん」とは、ゆっくりと加熱して、だしを食材に含ませる料理のこと。おやつは、大阪といえばの「お好み焼き」です！

