

献立表（予定及び実施）

2022年6月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時のおやつ	栄養価
15	水	バナナ	あわごはん 冬瓜の煮付け 納豆みそ トマトのナムル ゆし豆腐	米50あわ3 冬瓜60人参20鶏肉30青ネギ2醬油1みりん1酒0.5 納豆5ツナ2みそ3三温糖3みりん3酒0.5 トマト45塩昆布1ゴマ油0.8 ゆし豆腐30青ネギ2かつお節2煮干し2醬油1	牛乳180 チーズチヂミ 小麦粉10片栗粉8切干大根0.8 人参3青ネギ3カレー粉0.2卵5 マヨネーズ2ビサ用チーズ5油1	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.7 g
16	木	飲む ヨーグルト	麦ごはん 豆腐ナゲット 野菜の煮浸し 大根のみそ汁	米50押麦3 木綿豆腐40おから2ツナ8ひじき0.3玉ネギ10えのき8トウモロコシ3片栗粉5油3 白菜30小松菜10人参5油揚げ5醬油2みりん1 大根20カットワカメ0.5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ジャムサンド 食パン30ブルーベリージャム15	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 20.1 g
17	金	フルーツ 豆乳	麦ごはん 鮭のキャロット焼き 切干大根炒め キャベツのみそ汁	米50押麦3 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.1 切干大根5人参10刻み昆布3ツナ10醬油1みりん1 キャベツ20油揚げ2シメジ10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ60 ソフトゼンハイ8g	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 27.1 g
18	土	牛乳	野菜そば みかん缶	宮古そば80もやし25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醬油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 みかん缶30	豆乳150 ふりかけおにぎり 米30ふりかけ3焼き海苔0.5	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 20.8 g
20	月	果汁	あわごはん 大豆のチリコンカン ブロッコリーとツナのサラダ たまごスープ	米50あわ3 豚挽き肉12じゃが芋35玉ネギ10人参10ゆで大豆15グリーンピース3コンソメ1 ウスターソース0.5三温糖1.5パセリ粉0.1ケチャップ10 ブロッコリー25ツナ5コン缶5和風ドレッシング3 卵20長ネギ5中華だし0.5	牛乳180 おからのソフトクッキー 乾燥おから2水8ホットケーキ粉5 卵5スキムミルク0.5バター5玄米フレーク10	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 21.9 g
21	火	アサヒ	チキンカレー 白菜とツナのごま和え アーサのすまし汁	米50押麦5鶏もも肉20鶏レバー5玉ネギ25人参10ジャガイモ25ピーマン8カレールウ8 白菜40ツナ5すりごま2醬油1.2 アーサ1絹ごし豆腐15かつお節2煮干し2醬油1.5塩0.1	牛乳180 カボチャホットケーキ カボチャ10ホットケーキ粉20おから5 卵10牛乳15バター1メイプルシロップ3	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.8 g
22	水	バナナ	麦ごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 玉ネギのみそ汁 りんご	米50押麦3 赤魚40醬油1みりん1酒1 ごぼう15人参15コンニャク10インゲン8かまぼこ8ゴマ油1醬油2みりん1.5三温糖1ごま1 玉ネギ20長ネギ5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 さつまいもスティック さつまいも45米粉1油3 三温糖5水2	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.6 g
23	木	アリン	納豆丼 カボチャの甘煮 オクラとちくわの和え物 わかめスープ	米50豚挽肉30挽割納豆20長ネギ15人参15油1酒1三温糖0.8醬油1みそ1.5 カボチャ35三温糖1.5醬油1 オクラ15ちくわ8ソノオイル和風ドレッシング3 カットワカメ0.5人参5コンニャク10青ネギ3中華だし0.5	麦茶 ヨーグルトケーキ 豆乳20ゼラチン1.4水10牛乳15 砂糖6ヨーグルト30生クリーム8レモン汁2.5 バター3マンナビスケット10 みかん缶20	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 19.9 g
24	金	フルーツ 豆乳	あわごはん 豚肉と野菜のごま炒め いるどりナムル へちまのすまし汁 もも缶	米50あわ3 豚肉40玉ネギ30長ネギ10油1ニンニク0.1ショウガ0.1みりん1ごま1 もやし15人参10きゅうり10スライスハム5ソノオイル和風ドレッシング3 へちま15えのき5油揚げ2かつお節2煮干し2醬油1塩0.1 もも缶20	牛乳180 レズンパン35	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 25.4 g
25	土	牛乳	肉そば汁 バナナ	宮古そば80豚肉25かまぼこ10醬油1三温糖1酒0.5青ネギ2かつお節2 煮干し2鶏ガラ2 バナナ80	豆乳180 大豆のゴマみそおにぎり 米30大豆水煮10みそ5醬油0.3 三温糖5ごま2みりん1油1	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 18.9 g
27	月	ヤクルト	あわごはん 肉じゃが きゅうりの酢物 かき玉汁 パイン缶	米50あわ3 豚肉20じゃが芋40人参10玉ネギ20しらたき10ピーマン3油1醬油2みりん1三温糖1酒1 きゅうり30しらす干し3酢1三温糖1醬油1ごま1.5 卵15青ネギ3かつお節2煮干し2醬油1塩0.1片栗粉0.8 パイン缶20	牛乳180 トマト蒸しパン ホットケーキ粉20トマトジュース15 ヘビークリーム5	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.4 g
28	火	抹茶	麦ごはん マーボーなす はるさめサラダ クリームスープ	米50押麦3 ナス40油3木綿豆腐20豚挽肉20ショウガ0.2ニンニク0.1長ネギ10みそ3醬油1 酒1三温糖1片栗粉1 春雨7きゅうり25人参5スライスハム5酢1醬油1砂糖0.5ごま油0.5 コンクリーム缶30玉ネギ30パセリ粉0.1牛乳50コンソメ0.5塩0.1	野菜ジュース150 シリアルヨーグルト コンフレーク15バナナ20ヨーグルト80	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 18 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。ご利用の際はご一報下さい。

★食中毒に気を付けよう★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「増やさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵庫・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→(しっかり火を通す):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認

【6月の行事予定】 ⑬食育の日 ⑭慰霊の日 ⑮～⑳歯と口の健康週間

- おからのソフトクッキー(6、20日)※下準備→バターを溶かしバターにする。①おからパウダーに水を入れ、よく混ぜる。②①に卵、溶かしバター、玄米フレークを順に入れ混ぜる。③適当な大きさに型を作り、鉄板に並べる。④150℃のオーブンで20分程焼き、完成。
- ヨーグルトケーキ(9日) ①溶かしバターに細かくしたビスケットを混ぜ、型に敷き詰める。②ゼラチンを分量の水でふやかし、湯煎で溶かす。③牛乳を人肌くらいに温め、砂糖、②を加え混ぜる。④③を火からおろし、あら熱を取り、豆乳、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁を加える。⑤①に④を流し入れ冷やす。⑥固まったら、適当な大きさに切り分け、器に盛る。