

# 献立表（予定及び実施）

2023年6月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
15	木	果汁	あわごはん 野菜たっぷりマーマレード ブロッコリーのコン和え わかめスープ オレンジ	米55あわ3 木綿豆腐45豚ひき肉20玉ねぎ10なす10トマト5ピーマン5干し椎茸0.3しょうが0.2 にんにく0.2ごま油2みそ1醤油2酒1三温糖0.5片栗粉1 ブロッコリー25コン5ごまトレッシング3 カットワカメ0.3キャベツ10油揚げ2中華だし1白ごま1 オレンジ50	牛乳180 なべパンピン 小麦粉20青ネギ3ツナ5 油1トンカツソース2	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 22.7 g
16	金	ヨーグルト	麦ごはん 冬瓜の煮付け パスタサラダ ゆし豆腐	米55押麦3 冬瓜60人参20鶏もも肉40いんげん5醤油1みりん1酒0.5 サラスパ6スライスハム5きゅうり10キャベツ10人参3マヨネーズ3ケチャップ3 ゆし豆腐30青ねぎ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフゼンハイ8	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.8 g
17	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば85もやし25人参10青ネギ3豚肉20カマホコ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 オレンジ50	豆乳150 しらすとワカメのおにぎり 米35炊き込みワカメ0.2 しらす干し0.5白ごま1 焼き海苔0.5	エネルギー 456 Kcal たんぱく質 21.6 g
19	月	豆乳 120	あわごはん 鮭のパン粉焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 キャベツと豚肉のみそ汁 りんご	米55あわ3 鮭40油1パン粉2粉チーズ1 ひじき1じゃが芋25人参6油揚げ3いんげん2油1醤油1みりん0.5三温糖0.5 豚肉5キャベツ15青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	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8牛乳20バター1 メイプルシロップ3	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 25.8 g
20	火	ゼリー	ハヤシライス オクラのツナ和え ジャガ芋のみそ汁	米55押麦5牛肉20鶏レバー5玉ねぎ20人参15ピーマン3ホルトマト15 マッシュルーム10油1ハヤシルウ8ケチャップ1ウスターソース1 オクラ25ツナ5醤油0.5 ジャガ芋20絹ごし豆腐10青ネギ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 人参カップケーキ 人参8ホットケーキ粉20無塩バター1.2 三温糖1.2卵6牛乳10	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 22.2 g
21	水	バナナ	麦ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の煮浸し 冬瓜のみそ汁	米55押麦5 鶏もも肉40しょうが0.2にんにく0.2醤油2みりん1酒1片栗粉6油3 小松菜20もやし25人参10油揚げ5醤油1みりん1 冬瓜20厚揚げ8青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	豆乳150 シリアルヨーグルト コンフレク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.8 g
22	木	ヤクルト	あわごはん 豚のショウガ焼き いりどりナムル へちまのみそ汁 オレンジ	米55あわ3 豚肉40玉ねぎ30しょうが0.2油1醤油2みりん1 もやし20人参10きゅうり10スライスハム5白ごま2ノオイル和風トレッシング2 へちま15油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3 オレンジ50	牛乳180 おやき ジャガ芋55ツナ5コン5 片栗粉2トンカツソース1	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 26.2 g
23	金	プリン	五目混ぜご飯 豆腐のそぼろあんかけ ゴーヤ和え あおさのすまし汁	米55油揚げ5ごぼう8人参10干し椎茸0.4こんにやく5醤油2酒1みりん1油1 木綿豆腐50豚ひき肉8醤油1三温糖0.5みりん0.5片栗粉0.5えだまめ2 ゴーヤ3もやし20白ごま1ツナ5マヨネーズ3 アサ0.5焼き麩1かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ミルクパン40	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 24.5 g
24	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20カマホコ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し2鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 大豆入りみそおにぎり 米35大豆水煮5みそ5 醤油0.3三温糖5ごま1 みりん1油1焼き海苔0.5	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.6 g
26	月	豆乳	麦ごはん 切り干し大根炒め ポテトサラダ チキンスープ ②メロン ③スイカ	米55押麦3 切干大根6人参8青ねぎ3ツナ15醤油1みりん1油1 じゃが芋20きゅうり10卵10おから3マヨネーズ4 鶏もも肉10キャベツ10玉ねぎ10ホルトマト5コンソメ0.4塩0.1 メロン50 (スイカ50)	牛乳180 きな粉蒸しパン ホットケーキ粉24きな粉3.5 三温糖3水20	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 20.9 g
27	火	チーズ	あわごはん 魚の照り煮 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	米55あわ3 たい45醤油2酒1みりん1 ごぼう25人参10いんげん5ごま油1醤油1.2三温糖0.5ごま1 ほうれん草10ジャガ芋15かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 さつま芋スティック さつま芋50米粉2油3 三温糖4水2	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 24.7 g
28	水	バナナ	てりやき野菜丼 白和え 卵スープ りんご	米55鶏もも肉40水5醤油2酒1みりん1片栗粉0.8もやし10キャベツ15 玉ねぎ15人参10油1 ほうれん草20木綿豆腐10すりごま1醤油1三温糖0.5塩0.1 卵12油揚げ3にら3人参5中華だし0.5 りんご30	牛乳180 ツナサンド 食パン40ツナ10きゅうり5 マヨネーズ3	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 26.8 g

※献立の無断使用、転用を禁止します。ご使用の際は一報下さい。

【 6月の行事予定 歯と口の健康週間 ⑬食育の日 ⑭慰霊の日 】

食中毒に気をつけよう！！

- ①「つけない」微生物を汚染させない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースがおおいので
- ②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→しっかり火をとす:中心温度85℃で90秒以上加熱されているか確認

【人参ケーキ】①人参をすりおろす②溶かしバター、三温糖、卵、牛乳、①をよく混ぜ、ホットケーキ粉を加えて混ぜる③カップ等に入れ、170℃のオーブンで15分焼く

【おやき】①ジャガ芋をゆでてつぶす②①にコン、ツナを加えて適当な大きさに型を作り、油で焼く

【きな粉蒸しパン】①ホットケーキ粉、きな粉、三温糖を合わせ、そこに水を加えて混ぜる②カップ等に入れる③沸騰した蒸し器に入れ10～15分程蒸す

【てりやき野菜丼】①鶏肉を切り、醤油、酒、みりんをもみ込む②鍋に分量の水と①を入れて火にかけ、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける  
③野菜類を食べやすい大きさに切り、油で炒める④②の鶏肉と③の野菜を合わせ、ご飯にかける