

# 平成30年6月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1 金	魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(1)		醤油 酒 みりん	えびしお	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(8)卵(8) 砂糖 麦茶	ピラフ
	ほうれんそうの白和え	豆腐(25)みそ(3)	ほうれんそう(18)にんじん(10)	ごま 砂糖	醤油 みりん			
	あおさ汁		あおのり(8)たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油			
18 月	ごはん			五分つき米		麦茶		オニオンスープ
2 土	ドライカレー	合びき肉(35)	たまねぎ(28)にんじん(10) にんにく(1)グリーンピース(3)	五分つき米 油	カレールー カレー粉	星せんべい	6/2 ヨーグルトパン 麦茶	
	野菜サラダ	カニカマ(10)	キャベツ(35)コーン(3) ピーマン(6)		ドレッシング			
30 土	豆乳スープ	豆乳(50)	もやし(15)エリンギ(8)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	麦茶	6/30 グリーンコープのおやつ ミルク	
4 月	高野豆腐の煮物	高野豆腐(5) ちくわ(18)	だいこん(35)にんじん(12) 干しいたけ(0.5)きぬさや(2)	こんにゃく(18) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	うのはな クッキー	お好み焼き お好み焼き粉(18) しらす干し(5)キャベツ(12) お好み焼きソース 油	おにぎり
	じゃがいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)わかめ(8)		じゃがいも(23) いりこだし			
22 金	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶	みそ汁
5 火	チキンカツ	鶏もも肉(40)卵(3)		パン粉 小麦粉 油	こしょう ケチャップ	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	五目炒飯
	やさいのマヨネーズ和え		キャベツ(30)にんじん(6)ピーマン(4)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
	かぼちゃスープ		たまねぎ(23) エリンギ(8)こまつな(4)	かぼちゃ(20)	コンソメ 醤油			
19 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
6 水	焼きそば	豚バラ肉(30)	キャベツ(27)にんじん(8) もやし(12)	焼きそば用麺(40) 油	ソース こしょう	クラッカー	6/6 おにぎり・麦茶 五分つき米 梅干し(12) 6/20 フルーツ白玉・麦茶 白玉粉(10)絹ごし豆腐(8) 砂糖	かしわ ごはん
	中華スープ	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)		中華だし 醤油			
20 水	果物		デラウェア(30)			麦茶	パイン缶(15)みかん缶(15)	みそ汁
7 木	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油 てんぷら粉	酒 塩 あおのり粉	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	ドライカレー
	やさいの浅漬け		キャベツ(30)きゅうり(13)にんじん(8)		浅漬けの素			
	かきたま汁	卵(12)	たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(3)		鰹・昆布だし 醤油			
21 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
8 金	肉じゃが	豚こま肉(30)	にんじん(10)たまねぎ(30) しめじ(12)きぬさや(2)	じゃがいも(35) 油 砂糖	醤油 みりん	わんぱく ポーロ	アメリカンドッグ ホットケーキミックス(20) 魚肉ソーセージ(13)卵(6) ケチャップ 油 砂糖	ピラフ
	油揚げのみそ汁	みそ(10) 油揚げ(15)	なめこ(8)たまねぎ(23) こねぎ(2)		いりこだし			
25 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	野菜スープ
9 土	ツナドリア	ツナ(8)牛乳(30) チーズ(8)	たまねぎ(28)コーン(3) アスパラガス(8)しめじ(12)	五分つき米 小麦粉 マーガリン	こしょう 醤油 コンソメ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
	ミネストローネ	ベーコン(10)	たまねぎ(20)セロリ(8) トマト水煮缶(20)	じゃがいも(20) 油	コンソメ 醤油			
23 土	果物		なつみかん(40)			麦茶	ミルク	
11 月	魚介の中華炒め	えび(10)いか(10)	たまねぎ(32)にんじん(8)しょうが(1) しめじ(8)チンゲンサイ(20)	ごま油	中華だし 酒 醤油	薄焼き せんべい	6/11 フルーツ白玉・麦茶 白玉粉(10)絹ごし豆腐(8) 砂糖 パイン缶(15)みかん缶(15) 6/27 おにぎり	たかな ピラフ
	わかめスープ		もやし(15)干しいたけ(0.5)わかめ(8) にら(2)	ごま	中華だし 醤油			
27 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
12 火	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐(40)	にんじん(8)たまねぎ(25)しめじ(10) こねぎ(2)	片栗粉 油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	うどん
	かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)えのき(8) ふかねぎ(3)	かぼちゃ(23)	いりこだし			
26 火	しらすごはん	しらす干し(5)		五分つき米	醤油	麦茶	ミルク	
13 水	筑前煮	鶏もも肉(30) 乾燥大豆(5)	にんじん(10)れんこん(15)ごぼう(8) 干しいたけ(1)いんげん(3)	糸こんにゃく(13) ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	ベジタブル スティック	きなこクッキー 小麦粉(30)卵(8) マーガリン 砂糖 きなこ(2) 塩	おにぎり
	すまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) とうもろこし(2)		鰹・昆布だし 醤油			
29 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
14 木	えびの洋風卵とじ	えび(12) 卵(13)	キャベツ(25)たまねぎ(28)にんじん(8) グリーンピース(3)トマト(10)	砂糖 マーガリン	コンソメ 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
	レタススープ	ハム(10)	レタス(6)エリンギ(8)コーン(3)		コンソメ 醤油			
28 木	ピラフ	ツナ(8)	にんじん(7)パセリ(1)	五分つき米 マーガリン	醤油 コンソメ	麦茶	ミルク	みそ汁
15 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび(5)	<ししゃも焼き> ししゃも(30) <やさいの梅和え> きゅうり(18)えのき(8)キャベツ(25) ごま ねりうめ	<みそ汁> 厚揚げ(20)たまねぎ(23) しめじ(8)とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)		小魚 せんべい	ヨーグルトパン ホットケーキミックス(20) ヨーグルト(10)あんこ(8) 砂糖 マーガリン	ピラフ
						麦茶	麦茶	オニオンスープ
16 土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(30) カレーウインナーパン(30)	<コーンスープ> クリームコーン(20)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <スパサラ> スパゲティ麺(13)きゅうり(7)ハム(6) マヨネーズ こしょう 醤油	<果物> メロン(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
						麦茶	ミルク	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪ 6月の旬の食材 ♪

<野菜> レタス、さやえんどう、トマト、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、さやいんげん、そらまめ、とうもろこし、おくら、グリーンピース  
 <果物> ぶどう(品種：テラウェア)、びわ、すいか、メロン、なつみかん  
 <魚介類> きす、あゆ、かんぱち、あじ、タコ

