

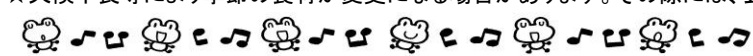
令和元年6月 食事予定献立表



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	土	ビーフシチュー 春雨サラダ	牛肉(14)	たまねぎ(26)にんじん(8) グリーンピース(3) キャベツ(38)にんじん(10) きゅうり(16)わかめ(5)	じゃがいも(25) 油 春雨(4)	ビーフシチュールーウ ドレッシング	えびしお 麦茶	6/1 ジャムパイ・麦茶 パイシート(30)いちごジャム(4) ブルーベリージャム(4) 6/22 グリーンコープのおやつ ミルク	ピラフ オニオンスープ
22	土	ごはん			五分つき米		麦茶		
3	月	白身魚のパン粉焼き 野菜の昆布茶和え コンソメスープ	白身魚(40)チーズ(8)	パセリ(0.5) にんじん(8)ピーマン(4)キャベツ(30) たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	パン粉 昆布茶 醤油 じゃがいも(23)	酒 昆布茶 醤油 コンソメ 醤油	星せんべい 麦茶	小魚おやき お好み焼き粉(18) キャベツ(10)桜えび(0.5) しらす干し(4) ソース 麦茶	
17	月	ごはん			五分つき米		麦茶		
4	火	かごしまの味♪さつまあげ 野菜の梅和え すまし汁	すり身(38)豆腐(15)	たまねぎ(20)干しひじき(0.5) きゅうり(16)キャベツ(33)えのき(6) 干しいたけ(0.5) こねぎ(2)もやし(16)	油 ごま	酒 ねり梅 鰹・昆布だし 醤油	うのはな クッキー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり みそ汁
18	火	ごはん			五分つき米		麦茶		
5	水	肉じゃが 油揚げのみそ汁	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) グリーンピース(3) しめじ(8)だいこん(22) ふかねぎ(3)	じゃがいも(40) 砂糖 糸こんにゃく(13) 油	醤油 みりん いりこだし	おにぎり せんべい 麦茶	おからドーナツ ホットケーキミックス(30) おから(6)卵(4)牛乳(7) 砂糖 油 きな粉 塩 麦茶	五目炒飯 オニオンスープ
21	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
6	木	麻婆豆腐 わかめスープ	豆腐(30)合びき肉(35) みそ(3)赤みそ(3)	たまねぎ(29)にんじん(9) ピーマン(4)にんにく(1) わかめ(7)もやし(16) にら(2)えのき(8)	ごま油 片栗粉	醤油 みりん 中華だし 醤油	クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん みそ汁
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶		
7	金	厚揚げの煮物 かきたま汁	厚揚げ(20) ちくわ(15) 卵(8)	ごぼう(15)にんじん(10)だいこん(38) いんげん(3)干しいたけ(1) たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(3)	砂糖 鰹・昆布だし 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	たまねぎ スナック 麦茶	ふりかけパン 食パン(40) 粉チーズ(1)しらす干し(5) マヨネーズ あおのり粉 麦茶	ドライカレー 卵スープ	
24	月	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶		
8	土	ツナドリア ミネストローネ	ツナ(8)牛乳(30) チーズ(8) ベーコン(10) 乾燥大豆(4)	たまねぎ(28)にんじん(8) アスパラガス(8)しめじ(12) たまねぎ(23)セロリ(8) トマト水煮缶(15)	五分つき米 小麦粉 マーガリン 油	こしょう 醤油 コンソメ コンソメ 醤油	わんぱく ポーロ 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	ピラフ 野菜スープ
29	土	果物		デラウェア(20)			麦茶		
10	月	炒り豆腐～カレー風味～ もずくスープ	豆腐(30)卵(12)	たまねぎ(28)にんじん(8) しめじ(8)にんにく(1)チンゲンサイ(12) もずく(8)もやし(16) エリンギ(8)みつば(2)	油 ごま	カレー粉 醤油 こしょう 中華だし 醤油	星せんべい 麦茶	ドラえもんも大好き♡どらやき ホットケーキミックス(30) 牛乳(15)あんこ(10) 砂糖 麦茶	
26	水	ごはん			五分つき米		麦茶		
11	火	ちゃんぽん ツナサラダ	かまぼこ(10) いか(14) ツナ(8)	たまねぎ(28)チンゲンサイ(18) にんじん(8)キャベツ(28) もやし(22)こまつな(14) トマト(18)コーン(3)	中華麺(50) ごま油 マヨネーズ	醤油 白湯 醤油 こしょう	薄焼き せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	たかな ピラフ みそ汁
25	火	果物		きよみ(50)			麦茶		
12	水	親子丼 なめこのみそ汁 野菜のごまあえ	鶏もも肉(33)卵(13)	たまねぎ(24)にんじん(4) みつば(2) もやし(15)なめこ(8)にら(2)わかめ(7) ほうれんそう(12)えのき(10) 切干大根(2)コーン(3)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん いりこだし ごま めんつゆ	クラッカー 麦茶	フルーツ白玉 もも缶(10)みかん缶(10) 白玉粉(18)絹ごし豆腐(10) 砂糖 お茶	うどん
28	金	あじの南蛮漬け すまし汁	あじ(40) 豆腐(20)	セロリ(8)にんじん(8)たまねぎ(27) ピーマン(4) たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) とうもろこし(2)	片栗粉 油 砂糖	みりん 醤油 酢 鰹・昆布だし 醤油	ベジタブル スティック 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり みそ汁
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶		
14	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ししゃも焼き・梅干し・佃煮> ししゃも(30) 梅干し(5) 昆布の佃煮(5)	<豆腐のみそ汁> 豆腐(20)たまねぎ(25) えのき(8)にら(2) みそ(10) いりこだし	おにぎり せんべい お茶	ジャムパイ パイシート(20) ブルーベリージャム(6) いちごジャム(6) お茶	おにぎり みそ汁	
15	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)	<レタススープ> レタス(7)じゃがいも(23) エリンギ(8)にんじん(8) 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> デラウェア(50)	クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
19	水	揚げ出し豆腐のみぞれがけ かぼちゃのみそ汁 炊き込みごはん	豆腐(40)	だいこん(30) こねぎ(2) もやし(15)えのき(8) にら(2) ごぼう(12)にんじん(8)	片栗粉 油 かぼちゃ(23)	めんつゆ いりこだし 醤油	ベジタブル スティック 麦茶	杏仁豆腐 牛乳(50)アガー(粉寒天)(2) 砂糖 アーモンドエッセンス みかん缶(10) 麦茶	おにぎり みそ汁

- ★乳児さんは、一人ひとりの成長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は、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さん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。
- ★食事に関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。
- ★当園のごはんは、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、かんばち、あじ、タコ

