

# 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
1	土	ビーフシチュー	牛肉(14)	たまねぎ(26)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	ビーフシチュールー	えびしお	グリーンコープのおやつ
		春雨サラダ		キャベツ(38)にんじん(10) きゅうり(16)わかめ(5)	春雨(4)	ドレッシング		
22	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
3	月	白身魚のパン粉焼き	白身魚(40)チーズ(8)	パセリ(0.5)	パン粉	酒	星せんべい	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
		野菜の昆布茶和え		にんじん(8)ピーマン(4)キャベツ(30)		昆布茶 醤油		
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(4)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
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	すり身(38)豆腐(15)	たまねぎ(20)干しひじき(0.5)	油	酒	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ
		野菜の梅和え		きゅうり(16)キャベツ(33)えのき(6)	ごま	ねり梅		
		すまし汁	かまぼこ(8)	干しいたけ(0.5) こねぎ(2)もやし(16)		鰹・昆布だし 醤油		
18	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
5	水	肉じゃが	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) グリーンピース(3)	じゃがいも(40) 砂糖 糸こんにゃく(14) 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	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
		油揚げのみそ汁	油揚げ(4) みそ(10)	しめじ(8)だいこん(22) ふかねぎ(3)		いりこだし		
21	金	ごはん			五分つき米		麦茶	
6	木	麻婆豆腐	豆腐(27)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)しょうが(1)	ごま油 片栗粉	醤油 みりん 中華だし	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		わかめスープ		わかめ(7)もやし(16) にら(2)えのき(8)		中華だし 醤油		
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
7	金	厚揚げの煮物	厚揚げ(20) ちくわ(15)	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)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	たまねぎ スナック	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
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(3)		鰹・昆布だし 醤油		
24	月	おかかごはん	鰹節		五分つき米	醤油 みりん	麦茶	
8	土	ツナドリア	ツナ(8)牛乳(30) チーズ(8)	たまねぎ(28)にんじん(8) 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	わんぱく ポーロ	グリーンコープのおやつ
		ミネストローネ	ベーコン(10) 乾燥大豆(4)	たまねぎ(23)セロリ(8) トマト水煮缶(15)	油	コンソメ 醤油		
29	土	果物		デラウェア(20)			麦茶	ミルクココア
10	月	炒り豆腐～カレー風味～	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)	油	カレー粉 醤油 こしょう	星せんべい	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
		もずくスープ		もずく(8)もやし(16) エリンギ(8)みつば(2)	ごま	中華だし 醤油		
26	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
11	火	やさいたっぷりちゃんぽん	かまぼこ(10) いか(14)	たまねぎ(28)チンゲンサイ(18) にんじん(8)キャベツ(28)	中華麺(50) ごま油	醤油 白湯	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
		ツナサラダ	ツナ(8)	もやし(22)こまつな(14) トマト(18)コーン(3)	マヨネーズ	醤油 こしょう		
25	火	果物		きよみ(50)			麦茶	ミルク
12	水	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	<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	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
							お茶	
13	木	あじの南蛮漬け	あじ(40)	セロリ(8)にんじん(8)たまねぎ(27) ピーマン(4)	片栗粉 油 砂糖	みりん 醤油 酢	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		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		
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
14	金	親子丼	鶏もも肉(33)卵(13)	たまねぎ(24)にんじん(4) みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	クラッカー	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
		なめこのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)なめこ(8)にら(2)わかめ(7)		いりこだし		
28	金	野菜のごまあえ	カニカマ(10)	ほうれんそう(12)えのき(10) 切干大根(2)コーン(3)		ごま めんつゆ	麦茶	
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)ハム(8)マカロニ(4) エリンギ(8)にんじん(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <ゆでとうもろこし> とうもろこし(40) 塩	<果物> デラウェア(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ
							麦茶	ミルク
19	水	揚げ出し豆腐のみぞれがけ	豆腐(40)	だいこん(30) こねぎ(2)	片栗粉 油	めんつゆ	ベジタブル スティック	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
		かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)えのき(8) にら(2)	かぼちゃ(23)	いりこだし		
		炊き込みごはん	油揚げ(4)	ごぼう(12)にんじん(8)しめじ(6)	五分つき米	醤油		

- ★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。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮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、給食室ホワイトボード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：デラウェア)、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

