

# 令和2年6月 食事予定献立表



栄養士：うえだ さやか

日	曜	メニュー	からだを しょうぶにする	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	月	白身魚のパン粉焼き	白身魚(40)	パセリ(0.5)にんにく(1)	パン粉	酒 塩	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) ポン酢 麦茶
		野菜のゆかり和え		キャベツ(35)にんじん(8)ピーマン(4)		ゆかり粉 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	水	ごはん			五分つき米		麦茶	
2	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
		酢の物		きゅうり(16)もやし(20)にんじん(8)	春雨(4) 砂糖	酢 醤油		
		すまし汁	かまぼこ(8)	干しいたけ(0.5) キャベツ(20)こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
18	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
3	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		
		ごはん			五分つき米			
4	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) グリーンピース(3)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		もやし(16)えのき(8) わかめ(6)にら(2)		中華だし 醤油		
		ごはん			五分つき米			
5	金	白身魚のみぞれがけ	白身魚(40)	だいこん(30)こねぎ(2) しょうが(1)	片栗粉 油	酒 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)	キャベツ(20)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)さやいんげん(2)	五分つき米	醤油		
6	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
		サラダ		キャベツ(38)にんじん(10) きゅうり(16)コーン(3)		ドレッシング		
		ごはん			五分つき米			
8	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		
		ごはん			五分つき米			
9	火	豆乳担々麺	豚ひき肉(20) 豆乳(50)	たまねぎ(28)チンゲンサイ(18)しょうが(1) にんじん(8)ふかねぎ(3)にんにく(1)	中華麺(50) ごま油	醤油 鶏がらスープ	さくっと もろこし	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		
		果物		びわ(30)				
10	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ししゃも焼き> ししゃも(30) <ふりかけ> こまつな(20)にんじん(8)えのき(8) かつおぶし 醤油 砂糖	<たまねぎのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(28) しめじ(8)わかめ(6) みそ(10) いりこだし		おにぎり せんべい お茶	ピザパン 食パン(40)ピザチーズ たまねぎ(7)ピーマン(5) マヨネーズ ケチャップ 麦茶
11	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
		ゆでそらまめ		そらまめ(20)		塩		
		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		
23	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
12	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 麦茶
		なめこのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)なめこ(8)おくら(5)わかめ(6)		いりこだし		
		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		
13	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) 大豆水煮(8)	たまねぎ(23)セロリ(8) トマト水煮缶(15)	油	コンソメ 醤油		
		果物		ぶどう(20)				
15	月	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(40) さやいんげん(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	抹茶クッキー 小麦粉 抹茶 マーガリン 砂糖 レーズン
		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		
		おかかごはん	鰹節		五分つき米	醤油 みりん		
20	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)	<果物> ぶどう(20)	クラッカー	グリーンコープのおやつ 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。
- ★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、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

