

# 令和2年6月 食事予定献立表



栄養士:長井 洋平

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	ピザパン 食パン(40)ピザチーズ(6) たまねぎ(7)ピーマン(5)ツナ(5) マヨネーズ ケチャップ
		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	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)枝豆(6)	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)ゴマ	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) 油揚げ(4)	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(10) 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	リングドーナツ ホットケーキミックス(30) 卵(5)牛乳(7) 砂糖 油 きな粉 塩
		豆腐の味噌汁	豆腐(20) 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)こねぎ(2) 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		もやし(16)えのき(8) わかめ(6)にら(2)	ゴマ	中華だし 醤油		
		ごはん			五分つき米			
5	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(40) 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	イチゴスコーン ホットケーキミックス(30) マーガリン(5)砂糖(3)レーズン(2) 牛乳(8)イチゴジャム(6)
		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		
		おほかかごはん	鰹節		五分つき米	醤油 みりん		
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	6日 ジャンボ餅風お団子 白玉粉(15)絹ごし豆腐(8) 黒砂糖 醤油 みりん 片栗粉 16日 おにぎり 五分つき米 昆布の佃煮(7) 麦茶
		サラダ		キャベツ(38)にんじん(10) きゅうり(12)コーン(3)ソラマメ(4)		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
		もずくスープ		もずく(8)もやし(14)オクラ(4) エリンギ(8)みつば(2)	ゴマ ごま油	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		メロン(30)				
15	月	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	<豆腐のみそ汁> 豆腐(20)たまねぎ(25) しめじ(8)わかめ(6) みそ(10) いりこだし		おにぎり せんべい	小魚おやき お好み焼き粉(18)卵(4) キャベツ(10)桜えび(0.5) しらす干し(4) ポン酢 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
		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		
		ごはん			五分つき米			
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)干し椎茸(1)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	クラッカー	パンキンパイ パイシート(30)卵(2) かぼちゃ(30)砂糖(3)
		なめこのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)なめこ(8)にら(2)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)	ゴマ	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 ボーロ	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)パセリ(0.5)	油	コンソメ 醤油		
		果物		ぶどう(20)				
10	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	ミルクゼリー 牛乳(50)アガー(粉寒天)(2) 砂糖(2)もも缶(10) みかん缶(10)
		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)いんげん(2)	五分つき米	醤油		
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)トマト(8) エリンギ(8)にんじん(8)パセリ(0.1) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <マカロニサラダ> マカロニ(13)きゅうり(7)ツナ(6) マヨネーズ こしょう 醤油	<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、おやつに関しての心配、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

