

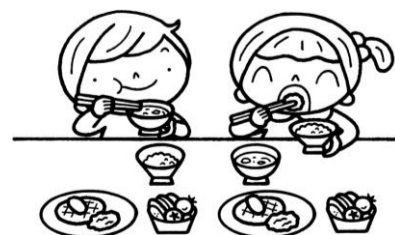
# 令和6年6月 食事予定献立表



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 ちよしをととのえる	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	カレーライス	豚肉(23)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(28) 油 五分つき米	カレールー	えびしお	グリーンコープのおやつ	/
		やさしいサラダ	プロセスチーズ(6)	キャベツ(33)トマト(18) こまつな(12)		ドレッシング			
22	土	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルク	
3	月	鶏肉のトマトソースがけ	鶏もも肉(40)	たまねぎ(28)しめじ(8)にんじん(10) トマト水煮缶(18)パセリ(0.5)	オリーブ油 砂糖	こしょう 醤油	せんべい	サーターアンダギー ホットケーキミックス(24) 卵(6)牛乳(5) 黒砂糖(5) 油	かしわ ごはん
		コンソメスープ		コーン(4)エリンギ(8) ほうれんそう(3)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油			
19	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
4	火	さつま揚げ～郷土料理～	すり身(40)豆腐(12)	たまねぎ(13)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	チャーハン
		やさしいおかか和え	鰹節(0.3)	にんじん(10)えのき(12)こまつな(20)		めんつゆ			
		あおさのみそ汁	あおのり(8) みそ(9)	しめじ(8)もやし(18) ふかねぎ(3)		いりこだし			
18	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	スープ
5	水	中華丼	えび(15) かまぼこ(10)	キャベツ(35)チンゲンサイ(16) しょうが(1)	油 片栗粉 五分つき米	醤油 中華だし みりん 酒	おにぎり せんべい	6/5 ヨーグルトケーキ 麦茶	おにぎり
		もずくスープ	もずく(10)	たまねぎ(24)こねぎ(2) 干しいたけ(1)		中華だし 醤油			
25	火	もやしのナムル	ハム(12)	もやし(25)きゅうり(16)にんじん(10)	ごま油 ごま 砂糖	醤油 みりん 酢	麦茶	6/25 グリーンコープのおやつ ミルク	みそ汁
6	木	白身魚のマヨネーズ焼き	白身魚(40)	こねぎ(2)	マヨネーズ 砂糖	酒 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		やさしいサラダ		レタス(20)トマト(14)ほうれんそう(18)		ドレッシング			
		豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
20	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
7	金	ラーメン	合びき肉(30)	もやし(22)コーン(4) きくらげ(1)こねぎ(2)	ラーメン用麺(40) 油	白湯 こしょう 醤油	たまねぎ スナック	おふラスク 焼き麩(4) 砂糖(5)有塩バター(7)	ピラフ
		大豆サラダ	ゆで大豆(12)	キャベツ(37)にんじん(10) こまつな(18)	マヨネーズ	醤油 こしょう			
21	金	果物		デラウェア(30)			麦茶	麦茶	スープ
8	土	豚肉となすのみそ炒め	豚こま肉(30) みそ(3)	なす(14)たまねぎ(30) しめじ(8)にんじん(8)	ごま油 砂糖	みりん 醤油	ビスケット	グリーンコープのおやつ	/
		豆腐のすまし汁	豆腐(20)	もやし(18)えのき(8) みつば(2)		鰹 昆布だし 醤油			
29	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
10	月	魚の磯辺あげ	白身魚(40)		油 てんぷら粉	酒 塩 あおのり粉	星せんべい	ジャムサンド 食パン(30) いちごジャム(5) ブルーベリージャム(5)	チャーハン
		キャベツの昆布和え		キャベツ(35)ピーマン(8)		塩昆布			
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	かぼちゃ(23)わかめ(7) しめじ(8)にら(2)		いりこだし			
24	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
11	火	酢豚	豚こま肉(20)	にんじん(12)たまねぎ(30) しいたけ(7)ピーマン(7)	片栗粉 油 砂糖	ケチャップ 醤油 みりん 酢	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		コーンスープ		クリームコーン缶(20)えのき(8) もやし(18)とうもろこし(2)		中華だし 醤油			
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
12	水	マカロニのクリーム煮	ベーコン(10) 牛乳(20)	たまねぎ(27)にんじん(10) しめじ(10)ほうれんそう(6)	マカロニ(5) 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 醤油 コンソメ	クラッカー	ハッシュドポテト じゃがいも(80) 塩(0.3) コンソメ(0.2) 片栗粉(2) 油	ピラフ
		かきたま汁	卵(8)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		鰹昆布だし 醤油			
26	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
13	木	えびの洋風卵とじ	えび(15) 卵(10)	キャベツ(25)たまねぎ(28)にんじん(8) グリーンピース(3)	砂糖 マーガリン	コンソメ 醤油 酒	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	チャーハン
		レタススープ	ハム(12)	レタス(15)エリンギ(10) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油			
		ごはん			五分つき米				
14	金	五目煮	ゆで大豆(12) ちくわ(10)	だいこん(28)にんじん(8) いんげん(3)ごぼう(11)	こんにゃく(18) ごま油 砂糖	醤油 みりん	せんべい	フルーツ杏仁 みかん缶(20)キウイ(18) 牛乳(40)アガー(2) 砂糖(4)アーモンドエッセンス	ピラフ
		なすのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)なす(10)		いりこだし			
28	金	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶	麦茶	スープ
15	土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(30)ツナマヨパン(30) タママヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) カレーウインナーパン(30)	<やさしいスープ> にんじん(8)じゃがいも(23) ほうれんそう(4)たまねぎ(23) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさしいサラダ> キャベツ(30)にんじん(7)きゅうり(10) ドレッシング	<果物> バナナ(50)	クラッカー	ヨーグルトケーキ ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(10)レーズン(2) 卵(8)砂糖(4)マーガリン(4)	/
			17	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(15)たまねぎ(32)かまぼこ(10) チンゲンサイ(18)にんじん(10) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(25) しめじ(8)とうもろこし(2) みそ(9) いりこだし	クッキー

- ★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。
- ★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、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: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、かんばち、あじ、タコ

