

令和3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	火	白身魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	あおのり粉 酒 塩	えびしお	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		やさいの昆布和え		キャベツ(30)にんじん(10)ピーマン(5)		塩昆布			
		豆腐のすまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)		鰹・昆布だし 醤油			
15	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	オニオンスープ
2	水	鶏肉のやさいソテー添え	鶏もも肉(40)	しめじ(10)たまねぎ(25) にんじん(8)ブロッコリー(12)	マーガリン 小麦粉	こしょう 酒 醤油 みりん	星せんべい	やさいチップス じゃがいも(30) れんこん(28) 油 塩 麦茶	おにぎり
		レタススープ	卵(8)	レタス(18)エリンギ(8) トマト(15)		コンソメ 醤油			
18	金	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ
3	木	からくないよ!!ピビンバ☆	豚ひき肉(30)	ほうれんそう(15)にんじん(8) もやし(22)	五分つき米 ごま油 ごま	醤油 焼肉のたれ	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	えびピラフ
		もずくスープ		もずく(8)たまねぎ(23) えのき(8)こねぎ(2)		中華だし 醤油			
17	木	しらすのめんつゆ和え	しらす干し(7)	赤ピーマン(8)キャベツ(33)きゅうり(16)		めんつゆ	麦茶	ミルクココア	野菜スープ
4	金	あじフライ	あじ(40) 卵(3)		小麦粉 パン粉 油	酒 とんかつソース	おにぎり せんべい	ヨーグルトケーキ ホットケーキミックス(25) ヨーグルト(10)卵(8) マーガリン 砂糖 麦茶	かしわ ごはん
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ(25)コーン(3)たまねぎ(12)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
		厚揚げのみそ汁	厚あげ(20) みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) わかめ(7)		いりこだし			
21	月	ごはん			五分つき米		麦茶		オニオンスープ
5	土	シーフードカレー	えび(12)いか(12)	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	カレールウ	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
		やさいサラダ	プロセスチーズ(3)	キャベツ(33)トマト(18) こまつな(12)		ドレッシング			
26	土	果物		日向夏(50)			麦茶	ミルク	
7	月	ペンネボロネーゼ	合いびき肉(25)	たまねぎ(25)にんじん(10) トマト水煮缶(20)グリーンピース(3)	ペンネ(7) 油	こしょう ケチャップ	たまねぎ スナック	ふくれがし 小麦粉(30) 食用重曹 黒砂糖 酢	かしわ ごはん
		ミルクスープ	牛乳(50) ハム(10)	キャベツ(20)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油			
25	金	ロールパン			ロールパン(40)		麦茶	麦茶	卵スープ
8	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	ビスケット	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		やさいのおかか和え	鰹節(0.3)	にんじん(10)えのき(12)こまつな(17)		めんつゆ			
		あおさ汁		だいこん(25)しめじ(8) こねぎ(2)あおのり(8)		鰹・昆布だし 醤油			
24	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	野菜スープ
9	水	ビーフンのオイスター炒め	豚ばら肉(25)	たまねぎ(28)にんじん(10) ピーマン(6)	ビーフン(7) 油	オイスターソース 醤油	星せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(20) キャベツ(10)ピザ用チーズ(3) お好み焼きソース マヨネーズ 麦茶	焼おにぎり
		豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
23	水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		みそ汁
10	木	酢豚	豚こま肉(20)	にんじん(12)たまねぎ(28) 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	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		中華スープ	豆腐(20)	もやし(18)えのき(8) とうみょう(2)		中華だし 醤油			
29	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
11	金	五目煮	大豆(水煮)(8) 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	クラッカー	パムとケロのドーナツ♪ ホットケーキミックス(27) 絹ごし豆腐(8)卵(8) 砂糖 油 	うどん
		じゃがいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) わかめ(7)にら(2)		いりこだし			
		ごはん			五分つき米				
		♪セレクトふりかけ♪							
		しらすのふりかけ	しらす干し(7)	こまつな(12)	ごま油	醤油			
30	水	桜えびのふりかけ	桜えび(3)		ごま	昆布茶	麦茶	麦茶	
12	土	和風スパゲティー	ツナ(8)	にんじん(10)たまねぎ(23) しめじ(8)ピーマン(4)	スパゲティ麺(40) マーガリン	醤油 みりん	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		コロコロスープ		だいこん(23)にんじん(8) ほうれんそう(4)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油			
22	火	果物		デラウェア(20)			麦茶	ミルクココア	みそ汁
14	月	炒り豆腐	豆腐(20) 卵(8)	たまねぎ(28)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(13)しょうが(1)	砂糖 ごま油	みりん 醤油	おにぎり せんべい	じゃこパン 食パン(40) しらす干し(6)粉チーズ(2) こまつな(5) マーガリン 麦茶	かしわ ごはん
		すまし汁	はんぺん(8)	もやし(17)干ししいたけ(0.5) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			
28	月	炊き込みごはん		干しひじき(0.5)にんじん(8)いんげん(4)	五分つき米	醤油 みりん	麦茶		みそ汁
16	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(12)ごぼう(18)れんこん(15) きりぼしだいこん(2.5)いんげん(2) ごま油 醤油 みりん ごま	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(25) しめじ(8)とうみょう(3) みそ(9) いりこだし		小魚 せんべい	どら焼き ホットケーキミックス(25) 牛乳(8)あんこ(12)卵(4) 砂糖 油 麦茶	ピラフ オニオンスープ
							麦茶		
19	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)	<ミネストローネ> ベーコン(8)しめじ(7) たまねぎ(23)じゃがいも(25) トマト水煮缶(20)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいサラダ> キャベツ(28)にんじん(6)きゅうり(10) ドレッシング	<果物> バナナ(50)	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
							麦茶		

★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

