

令和3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 じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	火	さつまあげ<鹿児島島の郷土料理>	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(45)にんじん(8)	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		
17	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
2	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(45) 砂糖 糸こんにゃく(14) 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	あじさいゼリー★ ぶどうジュース(45) アガー(粉寒天) 生クリーム 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		
16	水	ごはん			五分つき米		麦茶	
3	木	八宝菜	エビ(10)イカ(10)	はくさい(40)たまねぎ(29)にんじん(9) さやえんどう(3)きくらげ(0.3)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		
22	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4	金	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	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 きなこ 塩 麦茶
		野菜のゆかり和え		キャベツ(35)にんじん(8)きゅうり(10)		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		
18	金	ごはん			五分つき米		麦茶	
5	土	チャプチェ	牛肉(14) 卵(10)	たまねぎ(26)にんじん(8) もやし(20)ピーマン(5)赤パプリカ(4)	春雨(10) ごま油 砂糖	醤油 オイスターソース	えびしお	6/5 グリーンコープのおやつ ミルクココア 6/28 ピザパン・麦茶 食パン(40)ピザチーズ ケチャップ たまねぎ(8)ピーマン(3)ツナ(8)
		ワンタンスープ		キャベツ(20) しめじ(10)コーン(3)	ワンタンの皮 ごま	醤油 鶏がらスープ		
28	月	ごはん			五分つき米		麦茶	
7	月	魚のしそマヨ焼き	白身魚(40)	大葉(0.5)しょうが(1)	油 マヨネーズ	醤油 酒	ベジタブル スティック	カルシウムたっぷりおやき♪ お好み焼き粉(18) キャベツ(10)桜えび(0.5) しらす干し(4)お好み焼きソース 麦茶
		きんぴられんこん		れんこん(20)にんじん(10)グリーンピース(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん		
		呉汁<鹿児島島の郷土料理>	みそ(10) 大豆水煮(8)	にんじん(10)えのき(8) ねぎ(2)	かぼちゃ(23) こんにゃく(8)	いりこだし		
21	月	ごはん			五分つき米	醤油	麦茶	
8	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		
24	木	果物		なつみかん(40)			麦茶	ミルク
9	水	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	とうもろこし蒸しパン ホットケーキミックス(30) 牛乳(15)コーン(4) 卵 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		
23	水	ごはん			五分つき米		麦茶	
10	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) とうみょう(2)		鰹・昆布だし 醤油		
29	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
11	金	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	ピザパン 食パン(40)ピザチーズ たまねぎ(8)ピーマン(3) ツナ(8) ケチャップ 麦茶
12	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		
26	土	果物		ぶどう(20)			麦茶	ミルク
14	月	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
		とろとろみそ汁♪	みそ(10)	もやし(15)なめこ(8)おくら(5)ねぎ(3)		いりこだし		
25	金	野菜のごまあえ	カニカマ(10)	ほうれんそう(35)えのき(10) 切干大根(2)コーン(3)	ごま	めんつゆ	麦茶	
15	火	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)野菜昆布(1)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	たまねぎ スナック	6/15 グリーンコープのおやつ ミルクココア 6/30 レーズンクッキー・麦茶 小麦粉 卵(5) 牛乳 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)	片栗粉	鰹・昆布だし 醤油		
30	水	おかかごはん	鰹節		五分つき米	醤油 みりん	麦茶	
19	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)コーン(3) エリンギ(8)にんじん(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <スパゲティサラダ> スパゲティ麺 きゅうり(15) にんじん(8) マヨネーズ 塩 こしょう	<果物> びわ(30)	クラッカー	グリーンコープのおやつ
							麦茶	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。



<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、かんぼち、あじ、タコ

