

2023年6月 食事予定献立表



栄養士：たのうえ みか

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	ちょうみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	木	高野豆腐の煮物	高野豆腐(8) ちくわ(13)	干しいたけ(1.5)にんじん(10) いんげん(2)	こんにゃく(20) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ	おにぎり
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	かぼちゃ(25)たまねぎ(23) しめじ(8)にら(2)		いりこだし			
20	火	しらすごはん	しらす干し(7)	グリーンピース(3)	五分つき米	醤油	麦茶	ミルクココア	卵スープ
2	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	えびしお	6/2 グリーンコープのおやつ ミルク 6/21 じゃこパン 麦茶 食パン(40)しらす干し(6)あおのり粉 粉チーズ(2)マヨネーズ	ピラフ
		やさいの梅和え		もやし(20)きゅうり(16)切干大根(2)	砂糖	ねりうめ			
		すまし汁		たまねぎ(23)えのき(8) 干しいたけ(1)ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油			
21	水	ごはん			五分つき米		麦茶	粉チーズ(2)マヨネーズ	オニオンスープ
3	土	焼きそば	豚こま肉(20)	キャベツ(25)にんじん(7)にら(2)	焼きそば用麺(40) 油	ソース こしょう	おにぎり せんべい	6/3 ねじりチーズパイ 麦茶 パイシート(20)粉チーズ(2) 卵(2) 砂糖 6/15 グリーンコープのおやつ ミルク	五目炒飯
		中華スープ	卵(10)	たまねぎ(23)干しいたけ(1) こまつな(8)		中華だし 醤油			
15	木	果物		あまなつ(50)			麦茶		
5	月	コロッケ	合びき肉(30)卵(4)	たまねぎ(24)干しひじき(0.8)	じゃがいも(30) 油 パン粉 小麦粉	ケチャップ こしょう	うのはな クッキー	レーズンパン ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(12) 砂糖(4) レーズン(2)マーガリン	えびピラフ
		キャベツの和え物		キャベツ(35)にんじん(8)えのき(5)		めんつゆ			
		コンソメスープ		だいこん(23)エリンギ(8) チンゲンサイ(10)コーン(3)		コンソメ 醤油			
16	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	野菜スープ
6	火	大豆のトマト炒め	ゆで大豆(12)ベーコン(10)	たまねぎ(27)にんじん(10)しめじ(8) キャベツ(20)トマト水煮缶(20)	オリーブ油	コンソメ 醤油 こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		すまし汁	はんぺん(17)	もやし(18)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油			
22	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
7	水	白身魚のピカタ	白身魚(40)卵(8)	パセリ(0.3)	小麦粉	酒 ケチャップ こしょう	クラッカー	どら焼き ホットケーキミックス(24) 牛乳(10)卵(7)こしあん(12) 砂糖(3) 油	かしわ ごはん
		やさいサラダ		もやし(25)きゅうり(18)にんじん(7)		ドレッシング			
		豆乳スープ	豆乳(50)	キャベツ(20)エリンギ(8) かぼちゃ(23)ほうれんそう(4)		コンソメ 醤油			
28	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
8	木	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(28)	たまねぎ(32)にら(3)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	グリーンコープのおやつ	ピラフ
		トマトスープ		トマト(23)もやし(18) エリンギ(8)ほうれんそう(7)		コンソメ 醤油			
27	火	やさいサラダ		キャベツ(40)ピーマン(8)にんじん(12)		ドレッシング	麦茶	ミルク	野菜スープ
9	金	えびと野菜の卵とじ	えび(20)卵(10)	たまねぎ(30)エリンギ(8) チンゲンサイ(17)にんじん(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	星せんべい	フルーツ杏仁豆腐 牛乳(50)イナアガー(1.5) 砂糖(4) バニラエッセンス みかん缶(8)もも缶(8) 麦茶	焼おにぎり
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(23) みそ(9)	だいこん(23)しめじ(8) こねぎ(2)		いりこだし			
23	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
10	土	ビーフシチュー	牛肉(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	ビーフシチューウ 油	つなっこ あられ	グリーンコープのおやつ	
		コールスローサラダ	かにかま(12)	キャベツ(35)コーン(4) こまつな(12)	マヨネーズ	こしょう 醤油			
24	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
12	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) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<油揚げのみそ汁> 油揚げ(8)もやし(24) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		たまねぎ スナック	千草焼き 卵(12)鶏ひき肉(25)牛乳(9) にんじん(7)ほうれんそう(8) 小麦粉(12)油 砂糖 醤油 牛乳	ピラフ 野菜スープ
13	火	魚のチーズ揚げ	白身魚(40)粉チーズ(2)		てんぷら粉 油	酒 こしょう	クラッカー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		きゅうりの昆布和え		きゅうり(16)キャベツ(35)にんじん(7)		塩昆布			
		レタススープ		レタス(17)エリンギ(8) こまつな(7)	じゃがいも(23) ごま	中華だし 醤油			
29	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁
14	水	すり身団子のあんかけ	すりみ(30)豆腐(25)	たまねぎ(20) ピーマン(6)もやし(20)しめじ(10)にんじん(8)	片栗粉 砂糖	醤油 みりん 酒	小魚 せんべい	6/14 ねじりチーズパイ 麦茶 6/26 千草焼き 麦茶	ピラフ オニオンスープ
		わかめのみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) こねぎ(2)えのき(8)		いりこだし			
26	月	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶		
17	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)	<やさいスープ> たまねぎ(20)しめじ(8)にんじん(8) じゃがいも(20)ほうれんそう(5) コンソメ 醤油	<果物> メロン(40) <スパゲティサラダ> スパゲティ麺(5)ハム(5) きゅうり(10) マヨネーズ	<牛乳> 牛乳(180)	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
19	月	なすと鶏肉のみそ炒め	鶏もも肉(28) みそ(4)	なす(18)たまねぎ(25)にんじん(10) しめじ(8)こねぎ(2)	ごま油 砂糖 片栗粉	みりん 醤油	クラッカー	やさいチップス じゃがいも(30) れんこん(20) 油 塩 麦茶	おにぎり
		すまし汁	豆腐(23)	もやし(18)ほうれんそう(5)		鰹・昆布だし 醤油			
30	金	ごはん			五分つき米		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、ご連絡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>さき、あゆ、かんぱち、あじ、タコ

