

令和4年6月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだ みずえ

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
1	水	魚のごまソースかけ	白身魚(40) みそ(4)	しょうが(1)	黒ごま 白ごま	みりん	えびしお	コーン蒸しパン ホットケーキミックス(30) 卵(5)コーン(4)牛乳(15) 砂糖(4)
		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		しめじ(8) チンゲンサイ(10)コーン(3)	ビーフン(10)	コンソメ 醤油		
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2	木	ちくわと大根の煮物	ちくわ(13)	だいこん(35)生しいたけ(8)にんじん(10) いんげん(2)	糸こんにゃく(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
		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		
16	木	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
3	金	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	うのはな クッキー	やさいチップス じゃがいも(30) れんこん(20) 油 塩 麦茶
		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		
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	
4	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	グリーンコープのおやつ
		中華スープ	卵(10)	たまねぎ(23)しめじ(8) こまつな(8)		中華だし 醤油		
21	火	果物		あまなつ(50)			麦茶	ミルク
6	月	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	クラッカー	どら焼き ホットケーキミックス(25) 牛乳(10)卵(6)こしあん(12) 砂糖(3) 油
		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		
		ごはん			五分つき米			
22	水						麦茶	麦茶
7	火	ささみのピカタ	ささみ(40) 卵(8)		油	小麦粉 ケチャップ 塩こしょう	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ
		彩り酢の物	かまぼこ(8)	もやし(25)きゅうり(18)にんじん(7)		酢 砂糖 醤油		
		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		
23	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
8	水	えびと野菜の卵とじ	えび(20)卵(10)	たまねぎ(30)しめじ(8) チンゲンサイ(17)にんじん(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	ビスケット	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
		油揚げのみそ汁	油揚げ(10) みそ(9)	だいこん(23)しめじ(8) こねぎ(2)わかめ(8)		いりこだし		
24	金	ごはん			五分つき米		麦茶	
9	木	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(28)	たまねぎ(32)ねぎ(3)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		トマトスープ		トマト(23)もやし(18) ほうれんそう(7)	じゃがいも(15)	コンソメ 醤油		
28	火	春雨サラダ		キャベツ(40)ピーマン(8)にんじん(12)春雨(3)		マヨネーズ	麦茶	ミルク
10	金	あじフライ	あじ(40)卵(3)		小麦粉 パン粉 油 砂糖	酒 とんかつソース ねりうめ	えびしお	じゃこパン 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 麦茶
		やさいの梅和え		もやし(20)きゅうり(16)切干大根(2)		鰹・昆布だし 醤油		
		すまし汁		たまねぎ(23)えのき(8) 干しいたけ(1)ふかねぎ(3)				
27	月	ごはん			五分つき米		麦茶	
11	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	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		
25	土	ロールパン			ロールパン(50)		麦茶	ミルクココア
13	月	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米	＜おかからの炒り煮＞ おから(15)たまねぎ(32)かまぼこ(10) にんじん(8)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		小魚 せんべい	香り蒸しパン かしわの葉 レーズン(2) ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)砂糖 牛乳
							麦茶	
14	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	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ
		きゅうりの昆布和え		きゅうり(30)キャベツ(20)にんじん(7)		塩昆布		
		レタススープ	ハム(8)	レタス(17)えのき(8) こまつな(7)かぼちゃ(23)	ごま	中華だし 醤油		
30	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
15	水	厚揚げのホワイトソースかけ	厚揚げ(35)はんぺん(8)豆腐(5)		鶏ガラの素 塩	マヨネーズ	ベジタブル スティック	チーズパイ パイシート(20) 粉チーズ(2)砂糖 卵
		ナムル		もやし(30)にんじん(8)ピーマン(6)しめじ(8)	ごま油	醤油 鶏ガラの素 砂糖		
		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		
29	水	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)もみのり(1)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶
18	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) ＜スバゲティサラダ＞ スバゲティ麺(5)ハム(5) きゅうり(10) マヨネーズ こしょう	＜牛乳＞ 牛乳(180)	クラッカー	とうもろこし とうもろこし(30)
							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。
★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、かんぱち、あじ、タコ

