

令和5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	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
		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	コーンごはん		コーン(5)	五分つき米	醤油 酒	玄米茶	ミルクココア
2	金	魚のごまソースかけ	白身魚(40) みそ(4)	しょうが ¹ (1)	白ごま	みりん 酒 砂糖	えびしお	ガレット じゃがいも(30)にんじん(10) 小麦粉 油 チーズ ケチャップ
		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		生しいたけ(8) チンゲンサイ(8)コーン(3)	ビーフン(8)	コンソメ 醤油		
19	月	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
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	グリーンコープのおやつ
		中華スープ	卵(10)	たまねぎ(23)エリンギ(8) こまつな(8)		中華だし 醤油		
17	土	果物		あまなつ(50)			玄米茶	ミルク
5	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	うのはな クッキー	ケーキサレ(野菜のケーキ) 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ツナ(5) にんじん(8) キャベツ(10)
		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		
21	水	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
6	火	おからコロッケ	鶏ミンチ(20) おから(10)卵(10)	たまねぎ(15) にんじん(10)	じゃがいも(60) 小麦粉 パン粉 油	コンソメ 塩こしょう マヨネーズ	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		
		みそ汁	みそ(4)	キャベツ(20)エリンギ(8) ほうれんそう(6)		いりこだし		
22	木	ごはん			五分つき米		玄米茶	ミルクココア
7	水	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
		～絵本コラボメニュー～ かぼちゃスープ	牛乳(50)	かぼちゃ(15)たまねぎ(15)にんじん(8)		コンソメ 醤油		
23	金	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
8	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
		やさいスープ		もやし(18) ほうれんそう(7)	じゃがいも(15)	鶏がらスープ 醤油		
27	火	春雨サラダ	ツナ(5)	キャベツ(40)スナッPEndウ(10)にんじん(12)春雨(3)		マヨネーズ	玄米茶	ミルク
9	金	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) アーモンドエッセンス みかん缶(8)もも缶(8)
		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		
28	水	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
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	ビーフシチュールウ	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		
24	土	ロールパン			ロールパン		玄米茶	ミルクココア
12	月	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	野菜の甘味を知ろう！ ＼とうもろこし／ とうもろこし(30)
		やさいの梅和え		もやし(20)きゅうり(16)切干大根(2)おくら(10)	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		
26	月	ごはん			五分つき米		玄米茶	玄米茶
13	火	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)	<ボトフ> たまねぎ(20)にんじん(8)パセリ(0.5) じゃがいも(20)ウインナー(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	グリーンコープのおやつ
							玄米茶	ミルク
14	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ひじき煮> 干しひじき(0.5)かまぼこ(10)にんじん(10) 油揚げ(4)れんこん(10)さやいんげん(5) 油 醤油 砂糖 みりん	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(15)もやし(24) たまねぎ(20)ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし	小魚 せんべい	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 玄米茶
							玄米茶	
15	木	魚のパン粉焼き	白身魚(40)粉チーズ(2)	パセリ(1)	油 パン粉	酒 塩こしょう	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		
29	木	ごはん			五分つき米		玄米茶	ミルクココア
16	金	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ(35) 鶏ひき肉(15)	たまねぎ(20)きぬさや(6) にんじん(8)しめじ(8)	片栗粉 油	醤油 みりん	ベジタブル スティック	ハートパイ♡ パイシート(20) 砂糖 卵
		わかめのみそ汁	みそ(9)	だいこん(20)わかめ(7) こねぎ(2)えのき(8)		いりこだし		
30	金	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	玄米茶	玄米茶

★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

絵本コラボメニュー

～かぼちゃスープ～



作：ヘレン・クーパー
訳：せな あいこ
出版社：アスラン書房

読んでみて下さいね☆

