

# 令和4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	水	コロケ	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	えびしお	レーズンパン ホットケーキミックス(23) ヨーグルト(12) レーズン(2) 砂糖(4) マーガリン	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			
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
2	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			
21	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
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	えびピラフ
		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		野菜スープ
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	6/4 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 6/16 グリーンコープのおやつ	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			
16	木	果物		あまなつ(50)			麦茶	ミルク	オニオンスープ
6	月	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	おにぎり
		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			
22	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
7	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	たまねぎ スナック	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			
23	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁
8	水	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	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)	ピラフ
		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			
24	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	野菜スープ
9	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	星せんべい	グリーンコープのおやつ	焼おにぎり
		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			
28	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	みそ汁
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	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	かしわ ごはん
		やさいの梅和え		もやし(20)きゅうり(16)切干大根(2)		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			
27	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
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	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
13	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		小魚 せんべい	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 オニオンスープ
							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	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			
30	木	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			
		ごはん				五分つき米			
15	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	ベジタブル スティック	6/15 ねじりチーズパイ 麦茶 6/29 千草焼き 麦茶	おにぎり
		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)	五分つき米	醤油	麦茶	麦茶	卵スープ
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	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、おやつに於いての心配、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>さす、あゆ、かんぱち、あじ、タコ

