

6月

献立表

明 照 保 育 園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | お や つ | |
|------|---|---|--|---|-----------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 午 前 | 午 後 |
| 1 木 | ビビンバ わかめスープ ヨーグルト ごはん | 米 油 さとう ごま油 白ごま | 豚ひき肉 しぼり豆腐 生わかめ ベーコン ヨーグルト | しょうが にんにく 根菜ねぎ ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ たまねぎ | りんごジュース クッキー | 牛 乳 おかし |
| 2 金 | ハムカツサンド ミネストローネ フルーツゼリー 食パン | 食パン 小麦粉 油 パン粉(乾燥) じゃがいも フルーツゼリー | ロースハム 卵 鶏ささ身 | キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト缶詰(ダイス) パセリ | 牛 乳 ウエハース | ★オレンジヨーグルト  |
| 3 土 | 【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります | | | | 牛 乳 チーズ菓子 |  |
| 5 月 | カレーライス ツナサラダ 麦ごはん | 米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 パター | 豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 | にんにく しょうが たまねぎ にんじんグリーンピース(冷凍) コーン缶 キャベツ 赤ピーマン きゅうり | 牛 乳 おかし | メロン類 ウエハース |
| 6 火 | 酢鶏 玉米湯(コイ-タ) クロロール | クロロール ごま油 さとう かたくり粉 油(揚げ油) 油(炒め油) いちごジャム | 鶏もも肉 牛乳 | たまねぎ にんじん たけのこ缶 干し椎茸 グリンピース(冷凍) パイン缶 クリームコーン缶 葉ねぎ | お 茶 ぼんせんべい | 牛 乳 ★チーズ蒸しパン |
| 7 水 | 煮魚(ごぼう) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん | 米 さとう じゃがいも 一口ゼリー | さかな 油揚げ 削り節 | しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ | 牛 乳 クッキー | ★あじさいミルク |
| 8 木 | 生揚げのみそ炒め 中華スープ ロールパン | ロールパン 油 さとう | 生揚げ 豚もも肉 ロースハム | たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん | 牛 乳 ビスケット | りんごジュース のり巻きせんべい |
| 9 金 | 時計ごはん ごまネーズあえ ずまし汁 ごはん | 米 油 さとう かたくり粉 マヨネーズ すりごま(白) ふ | 豚ひき肉 ちくわ 生わかめ 削り節 | しょうが にんじん キャベツ グリーンピース(冷凍) コーン缶 ほうれんそう たまねぎ みつば | 牛 乳 クラッカー | 発酵乳 ★手作りラスク |
| 10 土 | 【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります | | | | 牛 乳 塩せんべい |  |
| 12 月 | 五目大豆 合わせみそ汁 ごはん | 米 板こんにゃく さとう | 大豆 鶏胸肉 刻み昆布 揚げはん 削り節 | にんじん さやえんどう 干し椎茸 こまつな だいこん たまねぎ | 牛 乳 あられ | ★フルーツドリンク ビスケット |
| 13 火 | 豚肉のケチャップ味 かき玉スープ 味付け煮干 ごはん | 米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも | 豚もも肉 ロースハム 卵 味付け煮干 | キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ | 牛 乳 のり巻きせんべい | 牛 乳 ★ショコラオレンジケーキ |
| 14 水 | かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ごはん | 米 油 さとう かたくり粉 | 鶏ひき肉 削り節 豆腐 油揚げ 生わかめ | しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 ゆでとうもろこし |
| 15 木 | ゆかりごはん サラダうどん 鶏肉の照り煮 ごはん | 米 干しうどん(乾) さとう マヨネーズ | ツナ缶 生わかめ 削り節 刻みのり 鶏もも肉 | ゆかり粉 きゅうり コーン缶 にんじん | 牛 乳 野菜せんべい | お 茶 ★手作りみたらし団子 |
| 16 金 | さつま揚げ 五目スープ レーズンロール | レーズンロール さとう かたくり粉 パン粉(乾燥) 油 | いわしすり身 豆腐 卵 ひじき ロースハム | しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ たまねぎ | 牛 乳 かりんとう | 豆 乳 塩せんべい |
| 17 土 | 【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります | | | | 牛 乳 チーズ菓子 |  |
| 19 月 | カレーライス ツナサラダ 麦ごはん | 米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 パター | 豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 | にんにく しょうが たまねぎ にんじんグリーンピース(冷凍) コーン缶 キャベツ 赤ピーマン きゅうり | 牛 乳 おかし | メロン類 ウエハース |
| 20 火 | 酢鶏 玉米湯(コイ-タ) クロロール | クロロール ごま油 さとう かたくり粉 油(揚げ油) 油(炒め油) いちごジャム | 鶏もも肉 牛乳 | たまねぎ にんじん たけのこ缶 干し椎茸 グリンピース(冷凍) パイン缶 クリームコーン缶 葉ねぎ | お 茶 ぼんせんべい | 牛 乳 ★ピザポテト |
| 21 水 | 煮魚(ごぼう) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん | 米 さとう じゃがいも 一口ゼリー | さかな 油揚げ 削り節 | しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ | 牛 乳 クッキー | ★あじさいミルク |
| 22 木 | 生揚げのみそ炒め 中華スープ ロールパン | ロールパン 油 さとう | 生揚げ 豚もも肉 ロースハム | たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん | 牛 乳 ビスケット | オレンジジュース ★ヨーグルト蒸しケーキ |
| 23 金 | じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん | 米 ふ じゃがいも油さとう 糸こんにゃく 白ごま | 豚もも肉 揚げはん 生わかめ 煮干し | にんじん さやいんげん だいこん えのきだけ 葉ねぎ | 牛 乳 のり巻きせんべい | 発酵乳 クラッカー (えいようかん) |
| 24 土 | 【なかよし保育】 おたのしみランチ | | | | 牛 乳 塩せんべい |  |
| 26 月 | 五目大豆 合わせみそ汁 ごはん | 米 板こんにゃく さとう | 大豆 鶏胸肉 刻み昆布 揚げはん 削り節 | にんじん さやえんどう 干し椎茸 こまつな だいこん たまねぎ | 牛 乳 あられ | ★フルーツドリンク ビスケット |
| 27 火 | 豚肉のケチャップ味 かき玉スープ 味付け煮干 ごはん | 米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも | 豚もも肉 ロースハム 卵 味付け煮干 | キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ | 牛 乳 のり巻きせんべい | 牛 乳 ★抹茶ドーナツ |
| 28 水 | かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ごはん | 米 油 さとう かたくり粉 | 鶏ひき肉 削り節 豆腐 油揚げ 生わかめ | しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) 葉ねぎ | 牛 乳 おこし | 牛 乳 ゆでとうもろこし |
| 29 木 | 【誕生会】わかめごはん 高野豆腐の漬け揚げ じゃがいら汁 ごはん | 米 じゃがいも さとう ごま油 小麦粉 かたくり粉 油 | しらす干し 削り節 生わかめ かつお節 高野豆腐 ウィンナー 卵 | たまねぎ コーン缶 根菜ねぎ もやし にんじん えのきだけ いら | 牛 乳 ウエハース | 紅 茶 ケーキ |
| 30 金 | ジャージャー麺 さつま揚げ ミルクロール | ミルクロール さとう 中華めん(生) 油 ごま油 | 豚ひき肉 いわしすり身 豆腐 卵 ひじき | にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ | 牛 乳 かりんとう | 豆 乳 塩せんべい |

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
 今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

