

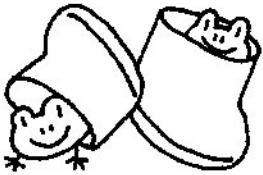
6月の献立表

2021年06月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	スナップ えんどう	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 ながいも、米	牛乳、豚肉、ワイン ナー(乳・大豆含む)、 卵、さくらえび(干し)、 かつお節	メロン、たまねぎ、キャベツ、 キャベツ、パイン伍、きゅう り、はくさい、しめじ、ビーマ ン、ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 お好み焼き 昆布
02 水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) イワンの蒲焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油、ごま	いわし、しらす干し、み そ	こまつな、オレンジ、だい こん、たまねぎ、にんじ ん、うめ干し、糸みつば、 わかめ(乾)	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック (しょう油)
03 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(豆腐・ニラ・人参) チキンソテー(ねぎソース) かぶとハムのサラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、米、片栗 粉、ごま油、油、きび砂 糖、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、 豚肉、ハム(乳含む)	なつみかん、かぶ、はくさ い、にんじん、たまねぎ、 そらまめ、こまつな、ね ぎ、コーン缶、にら	お茶 あんかけ焼そば 塩ゆでそら豆
04 金	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(お麸・えのき) 鰯の竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、油、米、片栗 粉、油、きび砂糖、焼 ふ	さわら、生揚げ、ワイン ナー(乳・大豆含む)、 煮干し	メロン、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ビーマン、 えのきだけ、万能ねぎ、に んにく、しょうが	お茶 カレー・チャーハン 煮干し
05 土	こんぶ	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、きび砂糖、油	豚肉、牛乳、みそ、バ ター	メロン、かぼちゃ、しら たき、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、ほうれんそう、 しめじ	牛乳 かぼちゃサンド 胡瓜スティック
07 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 酢鶏 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	胚芽米、なたね油、片 栗粉、米、きび砂糖、 オリーブ油、油	鶏もも肉、さば、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、 れんこん、にんじん、たけのこ、葉ビ ラン、ビーマン、しょうが、干しいた け、干しいたけ、鶏のり	お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん
08 火	胡瓜 スティック	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き プロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、米、ご ま、油、きび砂糖	豚肉、油揚げ、ちくわ (乳・卵なし)	なつみかん、たまねぎ、にん じん、はくさい、かぶ、ブロッ コリー、ねぎ、にんじん、か ぶ・葉、しょうが	お茶 きつねうどん 人参スティック (しょうゆ)
09 水	大根 スティック	カレーライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、きび砂糖 、はちみつ、油、ごま 油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり、 福神漬、しめじ、コーン缶、 グリーンアスパラガス、干し ぶどう、いちごジャム、にんに く、しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
10 木	プロッコリー ゴマ和え	コッペパン、 ミネストローネスープ 鮭のムニエル スパゲッティサラダ(ソナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、マヨドレ (乳・卵なし)、小麦粉、 マカロニ、オリーブ油	べにさけ、大豆(ゆで)、 みそ、ゾナ油漬缶、ほた て貝柱水煮缶、ベーコン (乳含む)、バター	すいか、キャベツ、きゅうり、 キャベツ、トマト、しめじ、に んじん、えのきだけ、たまね ぎ、セロリー、糸みつば、焼 きのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
11 金	ごぼう スティック	マーポー丼 中華風スープ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、ご ま油、きび砂糖、片 栗粉、マヨドレ(乳・卵 なし)	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、とろけるチーズ、 しらす干し、みそ、バ ター	すいか、はくさい、もやし、た まねぎ、チンゲンサイ、グ リーンアスパラガス、にんじ ん、ねぎ、にら、干しいた け、パセリ、にんにく、ショ ウガ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)
12 土	こんぶ	希やしわかめうどん さつまいもの煮物 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さつまい も、ごま油、きび砂糖	卵、ハム(乳含む)、 チーズ、油揚げ	メロン、にんじん、なめ こ、ねぎ、ビーマン、ね ぎ、わかめ(乾)	お茶 チャーハン(ハム) チーズ
14 月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) ほきの梅味噌焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、米、ごま (乾)、油、きび砂糖、 ごま油	ホキ、鶏ごし豆腐、しら す干し(半乾燥)、みそ	オレンジ・ネープル、キャ ベツ、にんじん、緑豆もや し、たまねぎ、糸みつば、 ビーマン、しいたけ、うめ 干し、わかめ(乾)	お茶 わかめごはん(しらす) 中華胡瓜

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー578kcal・たんぱく質22.2g・脂質17.9g)



2021年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 火	スナップ えんどう	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 ながいも、米	牛乳、豚肉、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 卵、さくらえび(干し)、 かつお節	メロン、たまねぎ、キャベツ、 キャベツ、パイン缶、きゅうり、 はくさい、しめじ、ピーマン、 ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 お好み焼き 昆布
16 水	人参 ステイック	ご飯 みそ汁(じやが芋・玉葱) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネース フルーツ	胚芽米、じやがいも、 米、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油、ごま	いわし、しらす干し、み そ	こまつな、オレンジ、だい こん、たまねぎ、にんじ ん、うめ干し、糸みつば、 わかめ(乾)	お茶 冷やし梅茶漬け 大根ステイック (しょう油)
17 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 スープ(豆腐・ニラ・人参) チキンソテー(ねぎソース) かぶとハムのサラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵 なし)、胚芽米、米、片 栗粉、ごま油、油、きび 砂糖、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、 豚肉、ハム(乳含む)	なつみかん、かぶ、はくさ い、にんじん、たまねぎ、 そらまめ、こまつな、ねぎ、 コーン缶、にら	お茶 あんかけ焼そば 塩ゆでそら豆
18 金	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(お麸・えのき) 鰯の竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、油、米、片栗 粉、油、きび砂糖、焼 かぶ	さわら、生揚げ、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 煮干し	メロン、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、 えのきだけ、万能ねぎ、に んにく、しょうが	お茶 カレー・チャーハン 煮干し
19 土	こんぶ	豚丼 みそ汁(ほうれん草・しめじ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、きび砂糖、油	豚肉、牛乳、みそ、バ ター	メロン、かぼちゃ、しら たき、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、ほうれんそ う、しめじ	牛乳 かぼちゃサンド 胡瓜ステイック
21 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 酢鶏 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	胚芽米、なたね油、片 栗粉、米、きび砂糖、 オリーブ油、油	鶏もも肉、さば、鯛ひき 肉、みそ、油揚げ	メロン、かぼちゃ、だいこん、 れんこん、にんじん、たけのこ、黄ビ ラン、ピーマン、しそ、干しいた け、干しいたけ、鯛のり	お茶 鶴おにぎり しゃきしゃきれんこん
22 火	胡瓜 ステイック	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き プロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、米、ご ま、油、きび砂糖	豚肉、油揚げ、ちくわ (乳・卵なし)	なつみかん、たまねぎ、にん じん、はくさい、かぶ、ブロッ コリー、ねぎ、にんじん、か ぶ・葉、しょうが	お茶 きつねうどん 人参ステイック (しょうゆ)
23 水	大根 ステイック	カレー・ライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じやがいも、 小麦粉、油、きび砂糖 、はちみつ、油、ごま 油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり、福 神漬、しめじ、コーン缶、グ リーンアスパラガス、干しうど う、いちごジャム、にんにく、 しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうステイック
24 木 レストラン ごっこ	プロッコリー ゴマ和え	サンドイッチ(山チーズ・胡瓜) サンドイッチ(ツナ・イカソシィ)	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)	鶏もも肉、ツナ油漬缶 (きはだ)、ハム(乳含 む)、チーズ、みそ、ほ たて貝柱水煮缶	オレンジ、日本かぼちゃ、 きゅうり、たまねぎ、いちご ジャム、キャベツ、にんじん、 しめじ、えのきだけ、糸みつ ば、干しうどう、焼きのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
25 金 誕生会	ごぼう ステイック	椎穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) アジフライ・フライドポテト 梅ドレッシングサラダ フルーツ	じやがいも、食パン (乳・卵なし)、胚芽 米、パン粉、油、きび 砂糖、マヨドレ(乳・卵 なし)、小麦粉、押麦、 ごま	ヨーグルト(無糖)、あ じ、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、あずき(乾)、 さくらえび(干し)	ぶどう天然果汁、メロン(赤 肉)、キャベツ、グリーンアス パラガス、にんじん、コーン 缶、うめ干し、ねぎ	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
26 土	こんぶ	冷やしかわいうどん さつまいもの煮物 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さつまい も、ごま油、きび砂糖	卵、ハム(乳含む)、 チーズ、油揚げ	メロン、にんじん、なめ こ、ねぎ、ピーマン、ね ぎ、わかめ(乾)	お茶 チャーハン(ハム) チーズ
28 月	煮干し	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ) ほのかの梅味噌焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、米、ごま (乾)、油、きび砂糖、 ごま油	ホキ、鰯ごし豆腐、しら す干し(半乾燥)、みそ	オレンジ、ネーブル、キャ ベツ、にんじん、綠豆もや し、たまねぎ、糸みつば、 ピーマン、しいたけ、うめ 干し、わかめ(乾)	お茶 わかめごはん(しらす) 中華胡瓜
29 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 鰯ささみのクリームがけ ツナサラダ(胡瓜) フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、油、小 麦粉、米、きび砂糖	牛乳、バター、牛乳、 鰯ささ身、みそ、ツナ 油漬缶(きはだ)、きな 粉	メロン、キャベツ、きゅう り、にんじん、えのきた け、大根	牛乳 きなこ揚げパン 大根ステイック
30 水	ゆで そら豆	マー婆ー丼 中華風スープ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	じやがいも、胚芽米、ご ま油、きび砂糖、片 栗粉、マヨドレ(乳・卵 なし)	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、とろけるチーズ、 しらす干し、みそ、バ ター	すいか、はくさい、もやし、た まねぎ、チンゲンサイ、グリ ーンアスパラガス、にんじん、ね ぎ、にら、干しいたけ、ベセ リ、にんにく、しょうが	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)

6月のフルーツはメロン・すいか・宇和ゴールド・きよみオレンジ等になります。

