

H30(2018)・6月 給食・おやつ献立表



献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(金) ごはん コンソメスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ	米 じゃがいも にんじん いんげん コンソメ 塩 豚肉 玉ねぎ しょうが 醤油 みりん 砂糖 小松菜 人参 コーン もやし ベーコン マヨネーズ	あまざけクッキー 牛乳 じゃこ	小麦粉 甘酒(ノンアルコール) 塩 油 牛乳 じゃこ
2日(土) やきそば にらと玉子のスープ ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ソース にら 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 しいたけ コンソメ	おかし 牛乳	
4日(月) ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 野菜の味噌和え	米 鮭 わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 塩 キャベツ 白菜 人参 味噌 醤油 みりん 砂糖	ヨーグルトレモンケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
5日(火) 酸湯 ポテトサラダ 鶏レバーの甘辛煮 トマト	中華麺 豚肉 卵 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ もやし 青ねぎ コンソメ 米酢 塩 油 じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 鶏レバー しょうが 醤油 みりん 砂糖 酒 トマト	のり風味の ふりかけおにぎり チーズ おやつ昆布	米 のり風味ふりかけ チーズ おやつ昆布
6日(水) ごはん すまし汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢和え	米 しめじ わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー ちくわ 人参 ごま 醤油 米酢 砂糖 塩	デニッシュツイスト 牛乳	牛乳
7日(木) ☆だんらんの日 中華丼 キャベツとツナの中華和え ＜季節のフルーツ＞	米 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ いか 青ねぎ コンソメ 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま油 醤油 米酢 砂糖	みたらしだんご 野菜ジュース じゃこ	白玉粉 上新粉 豆乳 片栗粉 醤油 砂糖 みりん 野菜ジュース じゃこ
8日(金) 十三穀ごはん 切干大根のスープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーとベーコンのサラダ	米 十三穀 切干大根 人参 えのき ぱせり コンソメ 塩 だし昆布 油 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー ベーコン 人参 コーン マヨネーズ	お好み焼き 牛乳 じゃこ	小麦粉 豚肉 キャベツ 長いも 粉かつお 天かす 青のり 青ねぎ しょうが ソース 油 牛乳 じゃこ
9日(土) スライド報告会&クラス・ホーム懇談会			
11日(月) ごはん 豆乳味噌汁 カラスカレイの煮つけ キャベツの玉子とじ	米 さつまいも 厚揚げ 豆乳 青ねぎ 味噌 だし カラスカレイ 醤油 みりん だし キャベツ 人参 しめじ 卵 醤油 みりん だし	人参カップケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 人参 卵 牛乳 バター レモン汁 牛乳
12日(火) カレーうどん ココロサラダ ＜季節のフルーツ＞	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 うす揚げ 青ねぎ カレー粉 醤油 だし 片栗粉 油 じゃがいも トマト きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	青菜のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 青菜 チーズ おやつ昆布
13日(水) ツナごはん すまし汁 中華風高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのかつお和え	米 ツナ 醤油 みりん えのき わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 高野豆腐 鶏ミンチ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 鶏がらスープ コンソメ 醤油 片栗粉 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	揚げごぼうのごまあえ 牛乳	ごぼう 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 ごま(白りごま すりごま) 牛乳
14日(木) かばやき丼 野菜炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 れんこん 豚肉 キャベツ ビーマン 赤ビーマン もやし 玉ねぎ コンソメ 油 大根 わかめ 青ねぎ 味噌 だし	きなこだんご 牛乳 じゃこ	上新粉 白玉粉 豆乳 きな粉 砂糖 塩 牛乳 じゃこ
15日(金) ごはん わかめスープ 五目玉子焼き マカロニサラダ	米 わかめ ごま コンソメ 塩 卵 干し椎茸 ツナ ビーマン 人参 だし 醤油 みりん 砂糖 マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	カリカリトースト 牛乳 じゃこ	食パン ベーコン マヨネーズ 牛乳 じゃこ

献立名	材料名	おやつ	材料名
16日(土) もろこしごはん ビーフシチュー ＜季節のフルーツ＞	米 コーン ほうれん草 ごま バター 醤油 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 油	おかし 牛乳	
18日(月) ごはん 味噌汁 さばのしょうが焼き 切干大根の煮物	米 もやし わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 醤油 みりん 砂糖 しょうが 切干大根 人参 厚揚げ いんげん 醤油 みりん だし	黒糖蒸しパン ◎牛乳	小麦粉 黒糖 豆乳 BP 牛乳
19日(火) みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 トマト	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ にら 青ねぎ コンソメ 味噌 油 豚ミンチ じゃがいも 油 醤油 みりん だし トマト	鮭おにぎり チーズ おやつ昆布	米 鮭フレーク チーズ おやつ昆布
20日(水) ゆかりごはん もち麦スープ 鶏肉の香味焼き ビーンズサラダ	米 ゆかり もち麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 コンソメ 鶏肉 しょうが 醤油 みりん 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩	ミルクラスク 牛乳 じゃこ	食パン 練乳 牛乳 じゃこ
21日(木) ビビンバ丼 キャベツとちくわのドレッシング和え ＜季節のフルーツ＞	米 豚肉 小松菜 人参 もやし 切干大根 卵 ごま ごま油 味噌 醤油 みりん 砂糖 米酢 油 キャベツ ちくわ 人参 米酢 砂糖 塩 油	ポテトチップス 牛乳 じゃこ	じゃがいも 油 塩 牛乳 じゃこ
22日(金) ごはん すまし汁 納豆のかきあげ 中華サラダ	米 しいたけ 豆腐 三つ葉 醤油 みりん だし 納豆 ちくわ 玉ねぎ さつまいも 人参 青ねぎ 小麦粉 醤油 油 春雨 キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま油 醤油 米酢 砂糖	わらびもち 牛乳 じゃこ	わらび粉 砂糖 きなこ 塩 牛乳 じゃこ
23日(土) あんかけ五目丼 ブロッコリーのごま和え ＜季節のフルーツ＞	米 豚肉 ごぼう 人参 しいたけ いんげん 卵 三つ葉 醤油 みりん 塩 だし 片栗粉 油 ブロッコリー 人参 ごま 醤油 みりん	おかし 牛乳	
25日(月) ごはん 豆乳味噌汁 鮭のごま味噌焼き 青菜の煮びたし	米 じゃがいも 玉ねぎ 豆乳 青ねぎ 味噌 だし 鮭 砂糖 味噌 醤油 みりん ごま 小松菜 白菜 しめじ 人参 うす揚げ 醤油 みりん だし	さつまいものガレット ◎牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 BP 牛乳
26日(火) 小松菜と鶏肉のスープうどん 切干大根のサラダ ＜季節のフルーツ＞	うどん 鶏肉 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ 鶏がらスープの素 醤油 塩 しょう油 切干大根 ひじき ベーコン 人参 きゅうり コーン マヨネーズ	梅の十三穀おにぎり チーズ おやつ昆布	米 十三穀 梅干し チーズ おやつ昆布
27日(水) カレーライス 福神漬(幼児のみ) コールスローサラダ (ドレッシング和え) トマト	米 牛肉 鶏レバー 玉ねぎ 人参 じゃがいも コンソメ 小麦粉 コーンスターチ りんご 蜂蜜 ケチャップ ソース 塩 油 醤油 福神漬(幼児のみ) キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ ハム 米酢 油 塩 砂糖 レモン汁 トマト	じゃこパフ のむヨーグルト	食パン ちりめんじゃこ 青のり マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖
28日(木) おべんとうび		抹茶クッキー 牛乳 じゃこ	小麦粉 バター 砂糖 抹茶 牛乳 じゃこ
29日(金) マーボー丼 キャベツとコーンのサラダ ＜季節のフルーツ＞	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ 油 キャベツ きゅうり コーン 人参 ハム マヨネーズ	磯辺だんご 牛乳 じゃこ	白玉粉 上新粉 豆乳 醤油 みりん 焼き海苔 牛乳 じゃこ
30日(土) ツナと人参のたきこみごはん 元気シチュー ＜季節のフルーツ＞	米 ツナ 人参 醤油 みりん 鶏肉 ごぼう 人参 大根 しいたけ しめじ 青ねぎ 牛乳 コンソメ 味噌	おかし 牛乳	

★今月の新メニュー

8日→切干大根のスープ
13日→揚げごぼうのごまあえ

★6月4日は「虫歯の日」。虫歯予防の日です。

今月は歯を丈夫にすることを意識する為にも、切干大根 ごぼう 小松菜 れんこん お肉の厚みなどを考慮し、噛み応えのある食材を献立に多く取り入れました。

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー
※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、
園で手作りしています。
※おやつ献立の『だんご』には豆乳を栄養強化の
ため、練り込んでいます。

★管理栄養士の指導の下、乳児クラスはおやつに、
一週間に一回「鉄分」「カルシウム」強化の牛乳を飲みます。(◎牛乳)
★0歳児は9時よりおやつがあります。
★献立・食材は都合によりかわることがあります。

