2021・6月　給食・おやつ献立表

	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日（火）	中華丼 もやしのナムル 季節のフルーツ	米　豚肉　エビ　白菜　人参　もやし　しいたけ　たけのこ　青ねぎ　鶏ガラ　片栗粉　醤油　キャノーラ油　ごま油 もやし　人参　鶏ガラ　醤油　ごま油 ー	じゃこパフ 牛乳	食パン　じゃこ　青のり　マヨネーズ 牛乳
2日（水）	ごはん　野菜コンソメスープ ミートオムレツ ビーンズサラダ	米　じゃがいも　枝豆　人参　玉ねぎ　コンソメ　醤油 卵　合挽肉　玉ねぎ　人参　ピーマン　コンソメ　ケチャップソース　キャノーラ油 大豆　キャベツ　きゅうり　人参　ハム　マヨネーズ　塩	ショートブレッド プルーンヨーグルト	小麦粉　砂糖　バター プルーンヨーグルト
3日（木）	ごはん　ほうれん草のかき玉汁 なすと豚肉のみそ炒め キャベツとツナの中華和え	米　ほうれん草　卵　だし　片栗粉　醤油　塩 豚肉　人参　なす　玉ねぎ　醤油　酒　砂糖　味噌　ごま油 キャベツ　きゅうり　人参　ツナ　醤油　砂糖　米酢　ごま油	おからマフィン 牛乳	小麦粉　おから　バター　砂糖　牛乳　BP　バニラエッセンス 牛乳
4日（金）	みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺　豚肉　白菜　人参　もやし　しいたけ　にら　青ねぎ　鶏ガラ　味噌　キャノーラ油 じゃがいも　豚ミンチ　だし　醤油　みりん　キャノーラ油 ー	おかかチーズおにぎり 牛乳	米　かつお節　チーズ　醤油 牛乳
5日（土）	鮭と青菜のまぜごはん 具だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米　鮭フレーク　水菜　ごま　塩 豚肉　豆腐　白菜　人参　じゃがいも　もやし　青ねぎ　だし　味噌　キャノーラ油 ー	お菓子 牛乳	ー 牛乳
7日（月）	ごはん　味噌汁 さばのしょうが焼き ひじきと大豆の煮物	米　大根　わかめ　青ねぎ　だし　味噌 さば　しょうが　醤油　砂糖　みりん ひじき　大豆　コーン　人参　いんげん　うす揚げ　こんにゃく　だし　醤油　砂糖	わかめおにぎり 牛乳	米　混ぜ込みわかめ 牛乳
8日（火）	牛丼 青菜ともやしの炒め煮 季節のフルーツ	米　牛肉　玉ねぎ　人参　しいたけ　青ねぎ　醤油　砂糖　みりん　キャノーラ油 うす揚げ　小松菜　もやし　人参　しいたけ　ごま　だし　醤油　みりん　ごま油 ー	いちごジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉　いちごジャム　砂糖　BP 牛乳
9日（水）	ごはん　中華スープ 鶏のからあげ うす揚げときゅうりの酢和え	米　たけのこ　人参　玉ねぎ　干し椎茸　コーン　青ねぎ　しょうが　鶏ガラ　醤油 鶏肉　しょうが　にんにく　片栗粉　醤油　みりん　キャノーラ油 うす揚げ　きゅうり　人参　わかめ　しらす　ごま　醤油　砂糖　塩　酢	チーズトースト 牛乳	食パン　チーズ 牛乳
10日（木）	ごはん　豆乳味噌スープ ポークビーンズ ブロッコリーとパプリカのサラダ	米　豆乳　キャベツ　しめじ　青ねぎ　コンソメ　味噌 豚肉　玉ねぎ　人参　じゃがいも　いんげん　大豆　マッシュルーム　トマト　ケチャップ　コンソメ　醤油　砂糖　塩 ブロッコリー　人参　パプリカ　マヨネーズ　塩	人参カップケーキ 牛乳	小麦粉　人参　卵　牛乳　スキムミルク　バター　砂糖　BP　塩　レモン汁　キャノーラ油 牛乳
11日（金）	やきそば　わかめスープ 大根とブロッコリーのあっさりサラダ 季節のフルーツ	中華麺　豚肉　キャベツ　人参　玉ねぎ　ソース　キャノーラ油　わかめ　コーン　コンソメ　塩 大根　ブロッコリー　きゅうり　人参　醤油　砂糖　塩　酢　キャノーラ油 ー	梅じゃこおにぎり 牛乳	米　梅干し　じゃこ　塩 牛乳
12日（土）	ホットドッグ コンソメスープ 季節のフルーツ	パン　ウインナー　キャベツ　カレー粉　ケチャップ　塩 鶏肉　大根　白菜　玉ねぎ　人参　しめじ　コンソメ　醤油 ー		
14日（月）	ごはん　赤だし味噌汁 鮭の塩麹焼き キャベツの玉子とじ	米　豆腐　わかめ　青ねぎ　だし　赤味噌 鮭　塩麹 卵　キャベツ　人参　しめじ　だし　醤油　みりん	ココアクッキー 牛乳	小麦粉　ココア　砂糖　スキムミルク　バター　キャノーラ油 牛乳
15日（火）	☆だんらんの日☆ かば焼き丼 味噌汁 豚肉と小松菜のごま炒め	米　豆腐　醤油　豚ミンチ　しいたけ　焼きのり　片栗粉　砂糖　みりん　キャノーラ油 切干大根　わかめ　青ねぎ　だし　味噌 豚肉　小松菜　人参　玉ねぎ　ごま　醤油　キャノーラ油	すいか 野菜ジュース	すいか 野菜ジュース

☆今月の新メニュー☆
3日→なすと豚肉のみそ炒め・ほうれん草のかきたま汁　4日→おかかチーズおにぎり
14日→赤だし味噌汁　16日→牛肉と野菜のオイスター炒め　23日→けんちん汁　25日→ラッシー
26日→やきうどん　29日→ほうれん草とコーンのソテー　30日→ひじきごはん・かきたま味噌汁

	献立名	材料名	おやつ	材料名
16日（水）	ごはん　すまし汁 牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーのみそドレッシング	米　　そうめん　わかめ　えのき　人参　青ねぎ　だし 醤油　みりん　塩 牛肉　小松菜　人参　玉ねぎ　しょうが　にんにく オイスターソース　酒　みりん　醤油　キャノーラ油 ブロッコリー　人参　ごま　砂糖　酢　味噌　ごま油	ミルクラスク プルーンヨーグルト	食パン　練乳 プルーンヨーグルト
17日（木）	ごはん　味噌汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわのドレッシング和え	米　　なす　玉ねぎ　うす揚げ　だし　味噌 豚肉　玉ねぎ　青ねぎ　しょうが　みりん　醤油　キャノーラ油 キャベツ　人参　ちくわ　砂糖　塩　米酢　キャノーラ油	さつまいもガレット 牛乳	小麦粉　さつまいも　卵 牛乳　スキムミルク バター　砂糖　BP 牛乳
18日（金）	豆乳ちゃんぽんめん 切り干し大根のサラダ 季節のフルーツ	中華麺　豚肉　キャベツ　人参　もやし　椎茸　たけのこ ピーマン　かまぼこ　青ねぎ　ごま　豆乳　鶏ガラ　コンソメ オイスターソース　醤油　塩　キャノーラ油 切干大根　ひじき　人参　きゅうり　コーン　ベーコン マヨネーズ　醤油 －	カレーおにぎり 牛乳	米　ツナ　カレー粉 醤油　塩 牛乳
19日（土）	ツナピラフ 元気シチュー 季節のフルーツ	米　ツナ　玉ねぎ　人参　ピーマン　コンソメ 鶏肉　大根　ごぼう　しめじ　人参　青ねぎ　牛乳　コンソメ　味噌 －	お菓子 牛乳	－ 牛乳
21日（月）	ごはん　たけのこのすまし汁 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え	米　たけのこ　わかめ　青ねぎ　だし　醤油 高野豆腐　鶏ミンチ　チンゲン菜　人参　玉ねぎ　だし 片栗粉　醤油　みりん ブロッコリー　人参　花かつお　醤油　みりん	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉　ヨーグルト　卵 スキムミルク　砂糖 レモン汁　BP キャノーラ油 牛乳
22日（火）	あんかけ親子丼 キャベツの昆布和え レバーの甘辛煮 季節のフルーツ	米　鶏肉　卵　玉ねぎ　青ねぎ　だし　片栗粉　醤油　みりん キャベツ　人参　塩昆布 鶏レバー　しょうが　醤油　砂糖　みりん －	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉　チーズ　砂糖　BP 牛乳
23日（水）	ふりかけごはん　けんちん汁 カラスカレイの煮物 切り干し大根の梅サラダ	米　のり香味のふりかけ 豚肉　大根　人参　ごぼう　里芋　青ねぎ　豆腐 だし　醤油　みりん カラスカレイ　だし　醤油　みりん 切干大根　きゅうり　梅干し　ベーコン　かつお節　醤油　砂糖	シュガーラスク 牛乳	食パン　砂糖 キャノーラ油 牛乳
24日（木）	おべんとうび		いちごパンケーキ 牛乳	小麦粉　米粉　牛乳 スキムミルク いちごジャム　砂糖　BP キャノーラ油 牛乳
25日（金）	ごはん　豆乳味噌汁 肉じゃが 小松菜のサラダ	米　　鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　豆乳　だし　味噌 牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　いんげん　糸こんにゃく だし　醤油　みりん　砂糖　キャノーラ油 小松菜　人参　もやし　コーン　ベーコン　マヨネーズ	セサミクッキー ラッシー	小麦粉　ごま スキムミルク　バター 砂糖　キャンノーラ油 ヨーグルト　牛乳 砂糖　レモン汁
26日（土）	やきうどん 味噌汁 季節のフルーツ	うどん　豚肉　キャベツ　人参　玉ねぎ　青ねぎ 醤油　キャノーラ油 麸　わかめ　青ねぎ　だし　味噌 －	お菓子 牛乳	－ 牛乳
28日（月）	ごはん　すまし汁 さばのごま味噌焼き 切り干し大根の煮物	米　　えのき　豆腐　あおさ　青ねぎ　だし　醤油　みりん 鯖　ごま　醤油　砂糖　みりん　味噌 切干大根　人参　いんげん　厚揚げ　だし　醤油　みりん	ゆかりおにぎり 牛乳	米　ゆかり 牛乳
29日（火）	カレーライス ほうれん草とコーンのソテー 季節のフルーツ	米　牛肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　しょうが　にんにく コンソメ　カレー粉　ケチャップ　上新粉　砂糖　醤油 中濃ソース　ウスターソース　塩　こしょう　キャノーラ油 ほうれん草　人参　コーン　しめじ　醤油　バター －	ジャムサンド 牛乳	食パン　いちごジャム バター 牛乳
30日（水）	ひじきごはん　かき玉味噌汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え	米　ひじき　人参　油揚げ　だし　醤油　酒　砂糖　塩 しめじ　わかめ　卵　青ねぎ　だし　味噌 鶏肉　醤油　砂糖　みりん ブロッコリー　人参　ちくわ　ごま　醤油　砂糖　米酢	のりポテト 牛乳	じゃがいも　青のり　塩 キャノーラ油 牛乳

※だし→削りだし　※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。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	484	18.6	14.2	222	1.8	605	23.2	17.7	273	2.1

★ 献立・食材は都合によりかわることがあります。

阿武山たつの子認定こども園　給食室