

平成30年度 6月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				肉 血や肉になる	熱 熱や力になる	体 体の調子を整える
1	金	ごはん	畑のハンバーグ 鮭とじゃがいものみそ汁 人参のグラッセ フルーツ	大豆 合いびき肉 ひじき 鮭 わかめ みそ	かたくり粉 じゃがいも 油 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ケチャップ 葉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
2	土	ごはん	炒めビーフン もやしナムル フルーツ	豚肉 ちくわ わかめ	ビーフン 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ピーマン 豆苗 もやし 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
4	月	ごはん	まりあげ スティックきゅうり 切干大根のみそ汁 フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 煮干し粉 みそ	かたくり粉 パン粉 砂糖 油	葉ねぎ 生姜 玉ねぎ きゅうり 切干大根 人参 葉ねぎ フルーツ
		☆	小松菜のホットケーキ・牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	砂糖 バター ホットケーキミックス	小松菜
5	火	ごはん	筑前煮 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	鶏肉 うずら卵 ちりめん わかめ	じゃがいも 油 砂糖 こんにやく 砂糖 ごま	人参 ごぼう 竹の子 いんげん 干しいたけ トマト フルーツ
		☆	白玉ポンチ・牛乳	牛乳	白玉粉	みかん缶 パイン缶 桃缶
6	水	ごはん	白身魚の新緑揚げ キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	白身魚	小麦粉 油 砂糖 サラダ油	パセリ キャベツ レーズン きゅうり 人参 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葉ねぎ コーン キャベツ
7	木	ごはん	豚肉の生姜焼き 春雨のごま酢あえ フルーツ	豚肉	油 春雨 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 もやし 大根 人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ
		☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
8	金	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 中華サラダ フルーツ	高野豆腐 えび 昆布 ハム わかめ	油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油 砂糖	人参 いんげん トマト きゅうり フルーツ
		☆	グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	グラノーラ 砂糖 バター 小麦粉	
9	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
11	月	ごはん	肉野菜炒め スパゲティサラダ フルーツ	鶏もも肉 いか ツナ	油 かたくり粉 スパゲティ 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ コーン きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
12	火	ごはん	アジの南蛮漬け 五目きんぴら フルーツ	アジ さつま揚げ	小麦粉 油 砂糖 砂糖 油 こんにやく	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 ごぼう 竹の子 レンコン フルーツ
		☆	フルーツヨーグルト	ヨーグルト スキムミルク	砂糖	フルーツ缶
13	水	ごはん	ポークソテー フレンチサラダ フルーツ	豚肉 ハム	油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
		☆	ジャムパン・牛乳	牛乳	いちごジャム パン	
14	木	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	豚肉 錦糸卵 ベーコン	砂糖 マカロニ	きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリ フルーツ
		☆	クッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	
15	金	ごはん	カレー豆腐 小松菜のソテー フルーツ	豆腐 豚肉 ハム ちりめん	油 カレールウ かたくり粉 油	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリーンピース 小松菜 人参 フルーツ
		☆	フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン 砂糖 バター	
16	土	ごはん	中華そば きゅうりのごま和え フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ ツナ	中華麺 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ コーン 葉ねぎ きゅうり フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
18	月	ごはん	牛肉の甘辛煮 ハンサンスー フルーツ	牛肉 錦糸卵	砂糖 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	生姜 竹の子 アスパラガス 人参 しめじ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	チーズ ハム 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり

※

※