

# 平成31年度 6月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	土	炒めビーフン フルーツ わかめスープ	お菓子 牛乳	豚肉 ちくわ わかめ ウインナー 牛乳	ビーフン	玉葱 人参 キヤベツ もやし ピーマン 干しいたけ 葱	
3	月	バターロール フルーツ 豆腐ナゲット 野菜スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 寒天 ウインナー 牛乳	バターロール パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 キヤベツ セロリ 豆腐 オレンジジュース	
4	火	ごはん フルーツ チキンステーキ かみかみチーズサラダ	さつまいも大玉のかりんとう いりこ 牛乳	鶏肉 しらす干し ツナ チーズ いりこ 大豆 牛乳	米 片栗粉 ごま油 マヨネーズ さつまい 芋	玉葱 人参 きゅうり キヤベツ いんげん 小松菜 ごぼう	
5	水	ごはん フルーツ あじの南蛮漬け 切干大根の煮物	お麩ラスク 牛乳	鮭 大豆 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 麩 マーガリン	玉葱 人参 きゅうり いんげん 干しいたけ 切干大根	
6	木	ごはん フルーツ カレー豆腐 ごぼうサラダ	マーブル蒸しパン 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ ひじき 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス ごま	玉葱 人参 きゅうり キヤベツ ごぼう 干しいたけ グリーンピーズ	
7	金	ごはん フルーツ 筑前煮 きやべつとわかめの酢の物	クラッカーサンド 牛乳	鶏肉 うずら卵 昆布 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 クラッカー こんにやく いちごジャム ブルーベリージャム	人参 ごぼう 大根 キヤベツ コーン レーズン いんげん 干しいたけ	
8	土	やきそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 キヤベツ	
10	月	バターロール フルーツ コロツケ キヤベツのスープ	わらびもち 牛乳	豚肉 卵 ウインナー きな粉 牛乳	バターロール じゃが芋 パン粉 小麦粉 わらび粉	玉葱 人参 グリーンピーズ キヤベツ セロリ 豆腐	
11	火	ゆかりごはん フルーツ 白身魚の磯揚げ ひじきの煮物	サンドウイッチ 牛乳	白身魚 青のり 大豆 ひじき 油揚げ チーズ 牛乳	米 米粉 食パン マヨネーズ	トマト いんげん 人参 きゅうり	
12	水	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 小松菜のおひたし	プリン 牛乳	豚肉 牛肉 豆腐 卵 ちくわ かつお節 ホエイパウダー 牛乳	米	人参 玉葱 キヤベツ もやし 小松菜 グリーンピーズ	
13	木	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 ツナときゅうりの酢の物	あべかわマカロニ 牛乳	鶏肉 みそ ツナ わかめ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 しめじ きゅうり いんげん キヤベツ	
14	金	ごはん フルーツ 肉じゃが 春雨サラダ	ジャムトースト いりこ 牛乳	豚肉 ツナ いりこ 牛乳	米 じゃが芋 春雨 こんにやく マヨネーズ 食パン いちごジャム	玉葱 人参 グリーンピーズ きゅうり コーン	
お弁当の日							
15	土						人参 玉葱 もやし 三ラ 生姜 きゅうり 干しいたけ
17	月	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンソースー	キヤラルポツゴーン 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 卵 かまぼこ ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 ポツゴーン マーカーリン	人参 玉葱 玉葱 大根 たけのこ 干しいたけ トマト いんげん きゅうり	
18	火	ごはん フルーツ 白身魚のオーロラソース 青菜のスープ	ヨーグルト お茶	白身魚 卵 ウインナー ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 キヤベツ もやし チンゲン菜 コーン	
19	水	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 トマトとじゃこの和え物	ごま団子 いりこ 牛乳	鶏肉 さつまい揚げ 大豆 昆布 しらす干し わかめ いりこ 牛乳	米 こんにやく ごま 白玉粉 こしあん	人参 玉葱 ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ トマト いんげん きゅうり	
20	木	ごはん フルーツ 回鍋肉 中華サラダ	きなこピーナツ 牛乳	豚肉 赤みそ わかめ 鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 ホットケーキミックス	キヤベツ ピーマン 玉葱 生姜 たけのこ もやし トマト きゅうり 人参	
21	金	バターロール フルーツ ポークピラズ ひじきサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆 ひじき 牛乳	バターロール ごま じゃが芋 ごま油	人参 玉葱 グリーンピーズ キヤベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶 パinach もやし 小松菜 人参 葱	
22	土	ビビンバ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛肉 卵 のり ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	トマト 人参 きゅうり 切干大根	
24	月	ごはん フルーツ アジフライ 切干大根のゴマネーズ	ココアプリン お茶	鮭 卵 ツナ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピーズ レーズン キヤベツ	
25	火	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	鶏肉 ホイツクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	きゅうり コーン パイン缶 玉葱 人参 キヤベツ しめじ 小松菜 コーン パセリ	
26	水	バターロール フルーツ ポークチャップ オーブン焼き	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 ウインナー 寒天 牛乳	バターロール 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり トマト 玉葱 チンゲン菜 人参 キヤベツ バナナ	
27	木	ごはん フルーツ 冷しゃぶしゃぶ 青菜としらすのごま和え	バナナケーキ いりこ 牛乳	豚肉 卵 しらす干し いりこ 牛乳	米 ごま マーガリン ホットケーキミックス	きゅうり トマト 玉葱 チンゲン菜 人参 キヤベツ バナナ	
28	金	ごはん フルーツ げんこつあげ みそ汁	フルーツ お茶	卵 ひじき しらす干し 豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆 煮干し 牛乳	米 小麦粉	ごぼう なす かぼちゃ いんげん 葱 人参 玉葱	
29	土	冷し中華 フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ ロースハム 牛乳	中華麺 ごま	きゅうり トマト キヤベツ	

参観日

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

誕生日会