

令和 2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	月	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 青菜としらすのごま和え	黒糖きなこ ちんすこう 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 牛乳 しらす干し きな粉	米 片栗粉 ごま 小麦粉 黒砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう たけのこ いんげん 干しいたけ キャベツ チンゲン菜
2	火	ごはん フルーツ カレー豆腐 切干大根の中華和え	プリン 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ ホエイパウダー 牛乳	米 ごま油 ごま	玉葱 人参 干しいたけ グリーンピース 切干大根 小松菜
3	水	ごはん フルーツ ポークビーンズ 小松菜とひじきの白和え	フルーツミックスゼリー 牛乳	豚肉 大豆 ひじき 寒天 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 ごま こんにゃく	人参 玉葱 グリーンピース いんげん 小松菜 レモン フルーツミックスジュース
4	木	食パン フルーツ ハッシュドポーク カミカミチーズサラダ	さつまいもと大豆の かりんとう 牛乳	豚肉 しらす干し 大豆 チーズ ツナ 牛乳	食パン マヨネーズ 片栗粉 さつまい	玉葱 人参 しめじ ホールトマト キャベツ きゅうり ごぼう グリーンピース
5	金	ごはん フルーツ 鰹の南蛮漬け 中華風みそスープ	キャラメルポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 鰹 みそ 牛乳 いりこ	米 ごま油 マーガリン ポップコーン 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ もやし コーン
6	土	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 昆布 牛乳	米 片栗粉 ごま油	玉葱 人参 もやし ニラ 生姜 キャベツ しめじ いんげん
8	月	バターロール フルーツ カレーコロッケ キャベツのスープ	ヨーグルト お茶	豚肉 ウィンナー ヨーグルト 卵	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ グリーンピース セロリ コーン
9	火	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き 豆まめサラダ	あべ川マカロニ 牛乳	白身魚 白みそ 大豆 ツナ 牛乳 きな粉	米 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 コーン パセリ
10	水	ごはん フルーツ ポークチャップ 春雨の酢のもの	クラッカーサンド (あんこ) 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 こしあん クラッカー 春雨	いんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり コーン
11	木	ごはん フルーツ 回鍋肉 ひじきのマリネサラダ	枝豆 いりこ 牛乳	豚肉 赤みそ ひじき ツナ いりこ 牛乳	米	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 たけのこ きゅうり 枝豆
12	金	ごはん フルーツ ユーリンチー 小松菜のおかかマヨ和え	水ようかん 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳 寒天	米 片栗粉 マヨネーズ こしあん	小松菜 キャベツ 人参 もやし 生姜 白ねぎ コーン
13	土	あんかけ焼きそば 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	中華麺 じゃが芋 片栗粉	玉葱 人参 もやし ピーマン 生姜 キャベツ たけのこ
15	月	バターロール フルーツ タラのケチャップ煮 ポテトサラダ	クッキー 牛乳	タラ 卵 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃが芋 マーガリン	玉葱 人参 いんげん たけのこ コーン きゅうり
16	火	ごはん フルーツ 豚肉のチャプチェ きゅうりとじゃこの酢の物 ゆかりごはん	お麩ラスク いりこ 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳 わかめ いりこ	米 春雨 ごま油 お麩 マーガリン	干しいたけ たけのこ 玉葱 キャベツ 人参 生姜 ニラ もやし きゅうり チンゲン菜
17	水	フルーツ ミートスパゲティ 人参サラダ	チーズドーナツ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	米 スパゲティ ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ コーン グリーンピース ホールトマト キャベツ きゅうり
18	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	あじさいゼリー 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かにかまぼこ 卵 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり
19	金	ごはん フルーツ 大豆のかき揚げ 鶏そぼろの春雨スープ	人参ケーキ 牛乳	鶏肉 えび 大豆 卵 牛乳	米 小麦粉 春雨 ホットケーキミックス マーガリン じゃが芋	玉葱 人参 ごぼう 生姜 葱 干しいたけ いんげん もやし
20	土	カレーピラフ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳	米	玉葱 人参 キャベツ コーン グリーンピース
22	月	ごはん フルーツ げんこつ揚げ みそ汁	マシュマロバナナ ヨーグルト お茶	ひじき しらす干し 豆腐 煮干しいりこ わかめ 卵 みそ 油あげ ヨーグルト	米 小麦粉 マシュマロ	いんげん ごぼう なす 南瓜 オクラ 玉葱 人参 えのきだけ バナナ
23	火	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 トマトときゅうりのサラダ	とうもろこし いりこ 牛乳	鶏肉 みそ いりこ 牛乳	米 じゃが芋	いんげん 玉葱 人参 しめじ トマト きゅうり コーン とうもろこし
24	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐の卵とじ 切干大根のゴマネーズ	シュガートースト 牛乳	凍り豆腐 卵 ツナ 牛乳	米 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	玉葱 人参 干しいたけ グリーンピース たけのこ きゅうり 切干大根
25	木	ポークカレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 ツナ 卵 牛乳 ホイップクリーム	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり グリーンピース マンゴー
26	金	食パン フルーツ 白身魚のみみじ揚げ ミネストローネ	黒ごま蒸しパン 牛乳	白身魚 ウィンナー 卵 牛乳	食パン 小麦粉 ごま じゃが芋 マカロニ ホットケーキミックス	人参 玉葱 セロリ パセリ ホールトマト
27	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	かまぼこ わかめ 卵 牛乳	そうめん	きゅうり 玉葱 干しいたけ
29	月	ごはん フルーツ 冷やししゃぶしゃぶ きんぴらごぼう	わらびもち 牛乳	豚肉 卵 ちくわ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 こんにゃく わらび粉	きゅうり トマト 玉葱 ごぼう いんげん 人参
30	火	ごはん フルーツ 肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え	ココアプリン お茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく	玉葱 人参 もやし きゅうり キャベツ いんげん

※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