

令和3年 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		
				赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	火	ごはん	白身魚のピカタ シャキシャキ野菜の沢煮椀 枝豆 フルーツ	白身魚 卵 粉チーズ 豚肉	小麦粉	パセリ ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 枝豆 フルーツ
			☆ フレンチポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
2	水	ごはん	ポークビーンズ ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	豚肉 水煮大豆 ツナ わかめ	じゃがいも 油 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ きゅうり 人参 フルーツ
			☆ 青のりラスク・牛乳	青のり 牛乳	フランスパン マヨネーズ	
3	木	ごはん	牛肉とごぼうの煮物 ほうれん草のごまネーズ フルーツ	牛肉 ちりめん	糸こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま	ごぼう いんげん 人参 しめじ ほうれん草 人参 フルーツ
			☆ マシュマロクリスピー・牛乳	牛乳	マシュマロ コーンフレーク バター	
4	金	ごはん	あじの南蛮漬け 五目金平 じゃがいものみそ汁 フルーツ	あじ さつま揚げ 油揚げ みそ 煮干し	小麦粉 油 砂糖 板こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり ピーマン 人参 ごぼう 竹の子 れんこん 玉ねぎ 葱 フルーツ
			☆ じゃこ豆・牛乳	ちりめん 大豆 牛乳	かたくり粉 油 砂糖 ごま	
5	土	ごはん	ちゃんぽんめん 切干の焼きそば風 フルーツ	豚肉 かまぼこ えび ベーコン	中華麺 油 かたくり粉 油	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ 切干大根 ピーマン フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
7	月	ごはん	凍り豆腐の卵とじ トマトとじゃこの和え物 フルーツ	凍り豆腐 卵 ちりめん わかめ	油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ニラ しめじ トマト フルーツ
			☆ わらびもち・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
8	火	ごはん	豚肉のみそ炒め かぼちゃサラダ フルーツ	豚肉 みそ ツナ チーズ	砂糖 油 マヨネーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン フルーツ
			☆ バナナヨーグルト・いりこ	スキムミルク ヨーグルト いりこ		バナナ
9	水	ごはん	さばの煮つけ 豚汁 フルーツ	さば 豚肉 みそ	砂糖 かたくり粉 里芋 板こんにゃく	生姜 小松菜 ごぼう 大根 人参 葱 フルーツ
			☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	黒糖 ホットケーキミックス 油	
10	木	ごはん	チーズコロッケ キャベツのごま和え フルーツ	牛ひき肉 チーズ スキムミルク ちりめん	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 フルーツ
			☆ フルーツポンチ・牛乳	牛乳		パイン缶 みかん缶 黄桃缶
11	金	ごはん	筑前煮 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	鶏肉 うずら卵 昆布 油揚げ	板こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	人参 ごぼう 竹の子 いんげん 干しいたけ もやし えのき フルーツ
			☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 砂糖 バター	
12	土	ごはん	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	ベーコン ウインナー 卵 粉チーズ わかめ	スパゲティ 油	人参 ピーマン 玉ねぎ ホールトマト しめじ ケチャップ 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
14	月	ごはん	肉野菜炒め 和風サラダ フルーツ	鶏肉 いか かまぼこ わかめ	かたくり粉 油 春雨 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン しめじ ピーマン きゅうり フルーツ
			☆ 豆乳パンケーキ・牛乳	卵 豆腐 豆乳 牛乳	砂糖 ホットケーキミックス バター	
15	火	ごはん	ハッシュドビーフ スパゲティサラダ フルーツ	牛肉 ツナ	ハヤシルウ 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
			☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
16	水	ごはん	干草焼き ひじきの炒め煮 フルーツ	牛ひき肉 卵 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	砂糖 油 砂糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ ピーマン 人参 フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	

※

※