

# 令和 3年度 6月献立表

ひまわりさかえこども園

虫歯予防デー  
かみかみメニュー

誕生日会

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	火	塩むすび フルーツ ナポリタン 人参サラダ	フルーツミックスゼリー 牛乳	ウインナー 寒天 牛乳	米 スパゲティ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり 干しぶどう トマト缶 フルーツミックスジュース
2	水	ごはん フルーツ 赤魚のかわりみそ焼き 切干大根の煮物	揚げパン(ココア) 牛乳	赤魚 みそ 油揚げ 牛乳	米 ごま油 食パン マヨネーズ	切干大根 いんげん 人参 干しいたけ
3	木	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き もやしと油揚げの中華和え	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 マカロニ	玉葱 人参 ピーマン しめじ もやし 生姜 キャベツ きゅうり
4	金	ごはん フルーツ 大豆とじゃこのかき揚げ カミカミみそ汁	人参クラッカー いりこ 牛乳	大豆 しらす干し みそ 煮干しいりこ わかめ 豆腐 いりこ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	いんげん ごぼう 人参 玉葱 豆苗 切干大根
5	土	大豆うどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 大豆 わかめ かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋	玉葱 人参 しめじ
7	月	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 小松菜とひじきの白和え	プリン お茶	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま こんにゃく	チンゲン菜 玉葱 キャベツ 人参 生姜 干しいたけ 小松菜
8	火	パン フルーツ ポークビーンズ トマトときゅうりのサラダ	ゆかりむすび 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	パン じゃが芋 米	玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり コーン しそ
9	水	ごはん フルーツ 鰹フライ 五目スープ	メロンパン風トースト 牛乳	鰹 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 ごま油 マーガリン 食パン ホットケーキミックス	もやし 人参 玉葱 チンゲン菜 干しいたけ レモン汁
10	木	ごはん フルーツ 生揚げのミートソース煮 オクラときゅうりのおかか和え	ヨーグルト お茶	豚肉 かつお節 生揚げ ヨーグルト	米 じゃが芋	パセリ コーン グリーンピース トマト缶 人参 玉葱 きゅうり キャベツ もやし オクラ
11	金	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 磯香和え	ポップコーン(青のり) いりこ 牛乳	鶏肉 みそ ちくわ のり いりこ 青のり 牛乳	米 じゃが芋 ポップコーン	玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり
12	土	ガパオライス もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 赤みそ わかめ 牛乳	米 ごま油 片栗粉	ピーマン パプリカ 生姜 玉葱 たけのこ コーン もやし 人参 葱
14	月	パン フルーツ チキンチャップ ポテトサラダ	どうもろこし 牛乳	鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり どうもろこし コーン
15	火	ごはん フルーツ 揚げ豆腐のごまみそあんかけ 五色和え	ヨーグルト(レモン) お茶	鶏肉 豆腐 みそ かつお節 ちくわ ヨーグルト	米 片栗粉 ごま ごま油	コーン もやし 小松菜 人参 キャベツ 干しいたけ いんげん
16	水	ごはん フルーツ 白身魚のクリームコーンマヨ焼き ミネストローネ	お麩ラスク いりこ 牛乳	白身魚 ウインナー いりこ 牛乳	米 小麦粉 マカロニ じゃが芋 お麩 マーガリン マヨネーズ	コーン パセリ トマト缶 玉葱 人参 セロリ
17	木	ごはん フルーツ ユーリンチー 野菜きんぴら	ココアプリン お茶	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	生姜 白葱 ごぼう 人参 ピーマン いんげん
18	金	ごはん フルーツ カレー麻婆豆腐 春雨の中華サラダ	クラッカーサンド (こしあん) 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ かまぼこ ちくわ 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 こしあん クラッカー	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 コーン きゅうり
19	土	ツナひじきスパゲティ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき 牛乳	スパゲティ ごま油	いんげん コーン 人参 玉葱 キャベツ
21	月	ごはん フルーツ 鶏団子とキャベツの春雨スープ煮 もやしカレーサラダ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米 春雨 ごま油 片栗粉	干しいたけ きくらげ 玉葱 人参 キャベツ チンゲン菜 白葱 生姜 豆苗 もやし 小松菜
22	火	パン フルーツ 大豆コロッケ 野菜スープ	わらびもち 牛乳	豚肉 大豆 ウインナー きな粉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉	いんげん 玉葱 人参 キャベツ もやし パセリ
23	水	ごはん フルーツ 回鍋肉 キャベツのオーロラサラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 赤みそ いりこ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 茄子 きゅうり コーン
24	木	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あん 卵の花の五目煮	枝豆 牛乳	白身魚 ちくわ おから 牛乳	米 片栗粉 ごま油 こんにゃく	干しいたけ いんげん 人参 ごぼう 枝豆
25	金	チキンカレー 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	鶏肉 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 マッシュマロ 小麦粉 こしあん	玉葱 人参 いんげん コーン 干しぶどう キャベツ きゅうり ほうれん草
26	土	豚肉とごぼうの混ぜご飯 わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま	いんげん ごぼう 人参 しめじ 生姜 チンゲン菜 玉葱
28	月	ごはん フルーツ お好みポール ジュリアンスープ	ごまみそクッキー 牛乳	豚肉 青のり ウインナー みそ 牛乳	米 小麦粉 春雨 ごま ごま油	キャベツ 人参 葱 もやし 玉葱 えのき草 セロリ 大根 豆苗 コーン
29	火	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 豚しゃぶサラダ	あじさいゼリー 牛乳	豚肉 凍り豆腐 昆布 牛乳	米 片栗粉	いんげん 人参 しめじ コーン きゅうり トマト 玉葱 もやし
30	水	パン フルーツ 白身魚のピザ焼き サウザンサラダ	鮭わかめむすび 牛乳	白身魚 鮭 わかめ 牛乳	パン マヨネーズ 米	玉葱 ピーマン 人参 パセリ コーン キャベツ 小松菜

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分は使用していません。