

# 2023年 6月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
1 (木)	豆ご飯	鶏肉のごまみそ焼き キャベツのスープ 果物 ☆牛乳・じゃこトースト	いりごま、砂糖 食パン、マヨネーズ	鶏もも肉、みそ ベーコン、わかめ 牛乳、ちりめん	キャベツ、にんじん、葉ねぎ 果物
2 (金)	ご飯	グラムチャウダー フレンチサラダ 果物 ☆牛乳・イチゴゼリー・チーズ	メークイン 油 イチゴゼリーの素	牛乳、あさり、スキムミルク、ベーコン ロースハム 牛乳、鉄分チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物
3 (土)	うどん	かやくうどん ツナときゅうりの酢の物 ☆牛乳・果物・お菓子	うどん、砂糖 お菓子	卵、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ ツナ、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ きゅうり、にんじん 果物
5 (月)	ご飯	青椒肉絲 バンサンスー 果物 ☆牛乳・青のりポテト	砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、油、ごま、ごま油 フレンチポテト、揚げ油、あおのり	豚肉 錦糸卵、かまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが きゅうり、にんじん、たまねぎ 果物
6 (火)	ご飯	ししやもフライ かみかみサラダ じゃがいものみそ汁 ☆牛乳・杏仁豆腐	小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ メークイン 砂糖	ししやも ツナ みそ、煮干し 牛乳	キャベツ、こまつな、ごぼう、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、葉ねぎ もも缶、みかん缶、かんてん
7 (水)	ご飯	畑のハンバーグ トマトとじゃこの和え物 ふのすまし汁 ☆牛乳・カエル蒸しパン	片栗粉 いりごま おつゆふ 蒸しパンミックス	合いびき肉、水煮大豆、ひじき ちりめん、わかめ こんぶ 牛乳	たまねぎ トマト えのきたけ、にんじん、みつば ほうれん草パウダー
8 (木)	ご飯	五目炒り豆腐 青菜としらすのごま和え 果物 ☆牛乳・小倉サンド	油、砂糖 すりごま、砂糖 食パン、マーガリン	木綿豆腐、合いびき肉、卵、ちくわ ちりめん 牛乳、こしあん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン チンゲンサイ、キャベツ、にんじん 果物
9 (金)	パン	ハッシュドビーフ キャベツの甘酢和え 果物 ☆ゆかりむすび	油、砂糖 米	牛肉 ちりめん ゆかり	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり 果物
10 (土)	パン	ミートスパゲティ コンソメスープ ☆牛乳・果物・お菓子	スパゲティ、油、砂糖 メークイン お菓子	牛ひき肉、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、ピーマン たまねぎ、にんじん 果物
12 (月)	ご飯	ポークソテー マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・お麩ラスク	油 マカロニ、マヨネーズ マーガリン、おつゆふ、砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物
13 (火)	ご飯	麻婆豆腐 和風サラダ 果物 ☆牛乳・ココアプリン・昆布	いりごま、油、砂糖、片栗粉 緑豆春雨、油 ココアプリンの素	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ かまぼこ、わかめ 牛乳、昆布	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり 果物
14 (水)	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜のおひたし 果物 ☆牛乳・ツナとニラの落とし焼き	油 上新粉、小麦粉、油	豚肉 かつお節 牛乳、卵、ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん 果物
15 (木)	ご飯	さわらの照り焼き 大豆のはじき揚げ みそ汁 ☆牛乳・クラッカーサンド(きな粉)	砂糖 片栗粉、揚げ油、黒ごま、砂糖 マーガリン、砂糖	さわら 水煮大豆、ちりめん みそ、煮干し、油揚げ 牛乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、葉ねぎ

※ 9日・・・ゆかりむすび作り(幼児組)      15日・・・クラッカーサンド作り(幼児組)