

令和5年度 6月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				肉 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1	木	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ フルーツ	鶏肉 いか	油 かたくり粉 マカロニ 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ しめじ コーン キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
			☆ ツナとニラの落とし焼き・牛乳	卵 ツナ 牛乳	小麦粉 油 砂糖	ニラ 葱 コーン
※	2	金	ごはん 桜エビのオムレツ 大豆の甘辛煮 キャベツのスープ フルーツ	卵 桜エビ 牛乳 チーズ 大豆 ちりめん ベーコン わかめ	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 人参 葱 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 いちごジャム	きゅうり
※	3	土	ごはん かやくうどん ウインナー フルーツ	牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 卵 ウインナー	うどん 砂糖	玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	5	月	ごはん さわらの照り焼き スティックきゅうり じゃがいものみそ汁 フルーツ	さわら わかめ みそ	小麦粉 かたくり粉 砂糖 油 じゃがいも	きゅうり 玉ねぎ 人参 フルーツ
			☆ あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
※	6	火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え フルーツ	豚肉 ちりめん	油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 キャベツ 人参 フルーツ
			☆ ヨーグルト	ヨーグルト		
※	7	水	ごはん ハッシュドビーフ ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	牛肉 ツナ わかめ	油 ハヤシルウ 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト きゅうり 人参 フルーツ
			☆ おふラスク・牛乳	牛乳	麩 バター 砂糖	
※	8	木	ごはん 白身魚の西京焼き ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	白身魚 みそ ツナ わかめ	砂糖 ごま マヨネーズ 麩	ごぼう 人参 きゅうり コーン 人参 葱 フルーツ
			☆ チーズとベーコンの蒸しパン・牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 油	パセリ
※	9	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のおひたし フルーツ	豆腐 あいびき肉 みそ ちくわ ちりめん かつお節	かたくり粉 ごま 砂糖 油	人参 玉ねぎ えのき 葱 チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ どうもろこし・牛乳	牛乳		どうもろこし
※	10	土	ごはん ちゃんぽんめん 粉ふきいも フルーツ	豚肉 えび かまぼこ 青のり	中華麺 かたくり粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	12	月	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	豚肉 卵	砂糖 マカロニ	きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリ 小松菜 フルーツ
			☆ シュガーラスク・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
※	13	火	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 むらくもスープ フルーツ	さば ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ 卵	油 砂糖 かたくり粉	ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
			☆ ココアプリン・いりこ	牛乳 いりこ	ココアプリンの素	
※	14	水	ごはん 豚肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え フルーツ	豚肉 みそ 海苔	油 砂糖 ごま油	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 フルーツ
			☆ わらび餅・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
※	15	木	豆ごはん 凍り豆腐の卵とじ 小松菜のチーズ和え フルーツ	凍り豆腐 卵 チーズ ちりめん	砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ ニラ 人参 小松菜 フルーツ
			☆ フルーツポンチ・牛乳	牛乳		黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ