

令和 5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	木	ごはん フルーツ 青のりの豆腐ナゲット カレースープ 付け合わせ	フルーツカナッペ 牛乳	鶏肉 豆腐 青のり 豆乳ホイップ 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 クラッカー	玉葱 キャベツ 人参 コーン グリーンピース みかん缶 バナナ
2	金	ごはん フルーツ 大豆とじゃこのかき揚げ 納豆のみそ汁	人参とごぼうの クラッカー 牛乳	大豆 しらす干し わかめ 納豆 煮干しいりこ みそ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 ごま	いんげん ごぼう 玉葱 人参 えのき茸 葱 切干大根
3	土	ツナとひじきのスパゲティ キャベツのオーロラ和え フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき 牛乳	スパゲティ マヨネーズ ごま油	玉葱 人参 キャベツ コーン いんげん
5	月	ごはん フルーツ 白身魚のりんごソース焼き ミネストローネ	サモサ 牛乳	白身魚 ウィナー 豚肉 牛乳	米 小麦粉 マカロニ じゃが芋 餃子の皮	りんご 玉葱 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト缶 パセリ
6	火	ごはん フルーツ 肉じゃが キャベツときゅうりのゆかり和え	あじさいゼリー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 こんにやく じゃが芋	玉葱 人参 いんげん しそ キャベツ きゅうり
7	水	ごはん フルーツ ささみと豆腐の蒸しボール もやしと油揚げの中華和え	抹茶ドーナツ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま	玉葱 にんにく グリンピース コーン もやし 人参 キャベツ きゅうり 干し椎茸
8	木	パン フルーツ チキンチャップ 豆まめサラダ	鮭わかめむすび 牛乳	鶏肉 大豆 鮭 わかめ 牛乳	パン マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ しめじ いんげん コーン きゅうり
9	金	ごはん フルーツ 回鍋肉 いんげんのごま和え	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	豚肉 さつま揚げ いりこ きな粉 みそ 牛乳	米 ごま マカロニ	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 茄子 いんげん たけのこ
10	土	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	人参 玉葱 グリンピース コーン いんげん キャベツ
12	月	ごはん フルーツ 豚肉と春雨の炒め物 マカロニサラダ	りんごゼリー いりこ 牛乳	豚肉 鶏肉 寒天 いりこ 牛乳	米 春雨 ごま油 マカロニ	玉葱 キャベツ 人参 生姜 小松菜 干し椎茸 きゅうり みかん缶 コーン りんごジュース
13	火	ごはん フルーツ お好みボール 中華サラダ	黒糖ちんすこう 牛乳	豚肉 鶏肉 かつお節 青のり 牛乳	米 小麦粉 ごま油 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし 葱 コーン きゅうり トマト
14	水	パン フルーツ 白身魚のカレーパン粉焼き 野菜スープ 付け合わせ	そぼろむすび 牛乳	白身魚 ウィナー 鶏肉 牛乳	パン マヨネーズ 米 パン粉 じゃが芋 ごま	人参 玉葱 いんげん コーン キャベツ えのき茸 セロリ チンゲン菜 生姜
15	木	ごはん フルーツ 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ	ジャムサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	鶏肉 牛乳	米 春雨 マヨネーズ ブルーベリージャム パン	人参 玉葱 大根 しめじ いんげん コーン キャベツ きゅうり 生姜
16	金	ごはん フルーツ チキン南蛮 もずくスープ	かえるケーキ 牛乳	鶏肉 もずく 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 ごま油 マヨネーズ こしあん マシュマロ	玉葱 きゅうり コーン 人参 干し椎茸 えのき茸 いんげん もやし キャベツ ほうれん草 椎茸 玉葱 人参 豆苗
17	土	きつねうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋	
19	月	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 ひじきのごまネーズ	とうもろこし 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ さつま揚げ ひじき 牛乳	米 里芋 マヨネーズ ごま こんにやく	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし
20	火	ごはん フルーツ 鶏肉のみそマヨ炒め 小松菜とひじきの白和え	ココアプリン いりこ 牛乳	鶏肉 みそ ひじき いりこ 豆腐 ゼラチン 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 マヨネーズ ごま こんにやく	コーン 玉葱 人参 しめじ キャベツ 小松菜
21	水	ごはん フルーツ 白身魚のさくさく磯辺揚げ 野菜きんぴら 付け合わせ	揚げパン 牛乳	白身魚 青のり ちくわ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく ごま ごま油 パン 小麦粉 片栗粉	人参 いんげん ごぼう ピーマン
22	木	パン フルーツ 生揚げのミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ	おかかむすび 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	パン じゃが芋 米	人参 玉葱 コーン いんげん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり
23	金	ビーンズカレー フルーツサラダ フルーツ	誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 いんげん りんご にんにく キャベツ 干しぶどう みかん缶 コーン パイン缶
24	土	ひじきチャーハン もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	米 ごま油	玉葱 人参 コーン いんげん もやし
26	月	ごはん フルーツ 高野豆腐のみそ煮 豚しゃぶサラダ	グレープオレンジゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 みそ 寒天 牛乳	米 こんにやく	玉葱 人参 生姜 たけのこ もやし コーン きゅうり トマト いんげん オレンジジュース グレープジュース
27	火	塩むすび フルーツ トマトソーススパゲティ 人参サラダ	マシュマロサンド 牛乳	ウィナー 牛乳	米 スパゲティ マシュマロ クラッカー	玉葱 人参 しめじ にんにく いんげん トマト缶 パセリ コーン キャベツ きゅうり
28	水	パン フルーツ 大豆のコロッケ 付け合わせ フォーのスープ	わらびもち 牛乳	豚肉 大豆 ウィナー きな粉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 片栗粉 米麺	玉葱 人参 キャベツ えのき茸 もやし 干し椎茸 グリンピース
29	木	ごはん フルーツ 鰯の南蛮漬け ためぎ汁	お麩ラスク いりこ 牛乳	鰯 さつま揚げ 油揚げ いりこ 牛乳	米 片栗粉 里芋 こんにやく お麩	玉葱 きゅうり 人参 ごぼう 大根 生姜 葱
30	金	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え	ポップコーン 牛乳	豚肉 ちくわ みそ 豆腐 昆布 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 ポップコーン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり

※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。

虫歯予防デー
カルシウムメニュー

誕生日会