

2024年06月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	焼きそば さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	中華麺、油、ごま	牛乳、豚肉、さつま揚げ、あ おのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
3	月	ご飯 ポークソテー ちぐさやえ 果物	牛乳 カエル蒸しパン	米、蒸しパンミックス、砂糖、 油、いりごま、コーンスターチ	牛乳、豚肉、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ、こまつな、もやし
4	火	ご飯 生揚げのごまみそあんかけ キャベツの甘酢和え ふのすまし汁	牛乳 コンソメポテト	米、フレンチポテト、揚げ油、 おつゆふ、砂糖、すりごま	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、み そ、ちりめん	キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきた け、いんげん、みつば、こんぶ、干しい たけ
5	水	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	わかめおむすび	米、油、砂糖、ロールパン	牛肉ロースハム、わかめご飯 の素	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールト マト缶詰、しめじ、きゅうり、コーン、グリーン ピース
6	木	ご飯 肉野菜炒め 春雨の酢の物 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、春雨、マヨネー ズ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、いか、ちりめ ん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 コーン、しめじ
7	金	ご飯 ししゃもフライ かみかみサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 杏仁豆腐	米、メークイン、小麦粉、油、 マヨネーズ、砂糖、パン粉	牛乳、ししゃも、みそ、ツナ、 煮干し、かんでん	もも缶、みかん缶、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ごぼう、コーン、葉ね ぎ
8	土	鶏ごぼうの和風パスタ コンソメスープ	牛乳 お菓子 果物	スパゲティ、メークイン	牛乳、鶏もも肉、干しえび	たまねぎ、にんじん、ごぼう、焼きのり
10	月	ご飯 豚肉のみそ炒め 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 ドーナツ(豆腐)	米、ホットケーキミックス、マ ヨネーズ、すりごま、砂糖、揚 げ油、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、 ロースハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつ な、ピーマン、切り干しだいこん
11	火	ご飯 酢豚 パンサンスー 果物	牛乳 ツナとニラの落とし焼き	米、片栗粉、上新粉、小麦 粉、春雨、砂糖、揚げ油、油、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉もも、卵、錦糸卵、 ツナ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、 にら、葉ねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、 干しいたけ、しょうが
12	水	パン 魚のポテトフレーク焼き コーンソテー 野菜スープ	フルーツヨーグルト	マヨネーズ、マッシュポテト、 油、ロールパン	ヨーグルト、さけ、ベーコン、 スキムミルク	コーン、もも缶、パイン缶、たまねぎ、い んげん、もやし、にんじん、しめじ、葉ねぎ
13	木	ご飯 擬製豆腐 ひじきの炒め煮 きのこのすまし汁	牛乳 小倉サンド	米、食パン、砂糖、マーガリ ン、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき 肉、ごしあん、油揚げ、かまぼ こ、ひじき	にんじん、ピーマン、しめじ、えのきたけ、 みつば、葉ねぎ、こんぶ、干しいたけ
14	金	ご飯 大豆の五目煮 ほうれん草のおひたし 果物	牛乳 お麩ラスク	米、板こんにやく、砂糖、マー ガリン、おつゆふ、油	牛乳、水煮大豆、さつま揚 げ、鶏もも肉、ちりめん、かつ お節、刻み昆布	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ
15	土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 お菓子 果物	ビーフン、油、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、トウモロコシ、葉ねぎ、干しいたけ



1日・8日・15日・18日・22日・29日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はおりません。