

令和6年度 6月 献立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
※ 01 土	昼食	焼きそば スティックきゅうり フルーツ	中華麺、油	豚肉、いりこ、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
03 月	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め かぼちゃのみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖	さけ、とろけるチーズ 鶏レバー みそ、油揚げ	人参 玉ねぎ、人参、にら、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	食パン、あんこ、ホイップクリーム	牛乳		
04 火	昼食	ご飯 かきあげ れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 小麦粉、油、さつまいも マヨネーズ、ごま	えび、水煮大豆、卵 ツナ、ひじき	ごぼう、人参、ピーマン れんこん、枝豆 フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト いりこ		ヨーグルト いりこ		
05 水	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	生揚げ、牛ひき肉 わかめ	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 キャベツ、コーン、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、ココア	スキムミルク 牛乳		
06 木	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 人参しりしり むらくもスープ フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ ごま、油 片栗粉	白身魚 卵	人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	ケチャップ、塩 めんつゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	とうもろこし 牛乳		牛乳	とうもろこし	塩
07 金	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ	米 油 春雨、油、砂糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	バナナオムレット 牛乳	ホイップクリーム、ホットケーキミックス	牛乳	バナナ、レモン果汁	
※ 08 土	昼食	野菜たっぷりカルピうどん いんげんのごま和え フルーツ	うどん、ごま油、片栗粉 すりごま、砂糖	牛肉、卵	だいこん、もやし、人参、干ししいたけ、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
10 月	昼食	ご飯 肉豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	焼き豆腐、牛肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	さといも、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		
11 火	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉	さわら 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン ごぼう、たけのこ、みずな、しいたけ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩 しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	大豆の甘辛煮 牛乳	油、片栗粉、ごま、砂糖	大豆 しらす干し 牛乳		しょうゆ、みりん
12 水	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 バンサンスー フルーツ	米 砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	牛肉 錦糸卵、かまぼこ	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	
13 木	昼食	ご飯 麻婆豆腐 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 ごま、油、ごま油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ しらす干し、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ トマト フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレントースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
14 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 油、砂糖	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク ハム	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	塩 酢、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	しそひじき 牛乳		
15 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					