

# 6月の献立



令和2年

ひろにわ保育所

|     | 献立 (未満児主食)           | 10時のおやつ | 3時のおやつ     | 体を作る            | 調子を整える             | 熱や力になる                  |
|-----|----------------------|---------|------------|-----------------|--------------------|-------------------------|
| 1日  | 豚肉の生姜風ソテー (ご飯)       | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 豚肉 わかめ 味噌    | キャベツ 人参 ピーマン もやし   | みりん 醤油 片栗粉 油 一口ゼリー      |
| 月   | 味噌汁 一口ゼリー            | お菓子     | コーン蒸しパン    |                 | 玉葱 生姜 ネギ コーン       | 蒸しパン粉 バター               |
| 2日  | 五目煮豆 (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏肉 大豆 卵      | 蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱   | じゃが芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油   |
| 火   | かきたま汁 オレンジ           | ゼリー     | アーモンドビスケット | アーモンド           | えのき 小松菜 オレンジ       | 片栗粉 小麦粉 バター アーモンド粉      |
| 3日  | 厚焼き卵 (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏ミンチ 卵 味噌    | 玉葱 人参 コーン 干し椎茸 胡瓜  | 塩 砂糖 醤油 ゆかりふりかけ ヤクルト    |
| 水   | ゆかり和え 味噌汁 ヤクルト       | 果物      | お菓子        |                 | 南瓜 ネギ              |                         |
| 4日  | コーンシチュー (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ツナ缶  | 玉葱 人参 しめじ クリームコーン  | じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩     |
| 木   | 切干大根の胡麻和え オレンジ       | チーズ     | かりんとうどーナツ  | ごま 卵            | コーン 切干大根 胡瓜 オレンジ   | こしょう 油 砂糖 醤油 黒糖蒸しパン粉    |
| 5日  | グリルチキン (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン   | 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ  | カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油      |
| 金   | スパサラダ コンソメスープ        | お菓子     | 和風ひじきトースト  | ひじき とろけるチーズ     | ピーマン               | オリーブ油 ガーリックパウダー スパゲティ麺  |
| 6日  | 野菜ラーメン               | 牛乳      | お茶         | 牛乳 豚肉 ごま        | 玉葱 人参 もやし コーン キャベツ | ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう    |
| 土   | 牛乳 バナナ               | ゼリー     | お菓子        |                 | ネギ バナナ             | ごま油                     |
| 8日  | 鶏のオレンジ焼き (ご飯)        | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ    | 生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱   | 醤油 マーメイド 春雨 マヨネーズ 塩     |
| 月   | シルバーサラダ 味噌汁          | 果物      | フルーツヨーグルト  | 味噌 ヨーグルト        | ネギ バナナ みかん缶 パイン缶   | じゃが芋                    |
| 9日  | 魚のオランダ揚げ (ご飯)        | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鯖 ごま 塩昆布 豆腐  | キャベツ 胡瓜 人参 えのき 玉葱  | 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 塩 じゃが芋  |
| 火   | 昆布和え すまし汁            | チーズ     | ジャーマンポテト   | わかめ ベーコン 粉チーズ   | ネギ                 | バター                     |
| 10日 | 八宝菜 (ご飯)             | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 豚肉 豆腐 金時豆    | キャベツ ピーマン 竹の子 人参   | ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖   |
| 水   | 金時豆の甘煮 ジョア           | お菓子     | お菓子        |                 | 干し椎茸 玉葱 生姜 にんにく    | 片栗粉 油 ジョア               |
| 11日 | 茄子のミートグラタン (パン)      | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ   | 茄子 人参 玉葱 しめじ トマト缶  | マカロニ 塩 ケチャップ 油 コンソメ バター |
| 木   | 野菜スープ オレンジ           | ゼリー     | 切干おにぎり     | しらす干し 油揚げ ごま    | もやし パセリ オレンジ 切干大根  | パン粉 じゃが芋 醤油 米 砂糖 みりん 酒  |
| 12日 | 魚の胡麻味噌煮 (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま | 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 えのき  | 砂糖 醤油 みりん ポッカレモン 麩 塩    |
| 金   | さわやか漬け すまし汁          | 果物      | 菓子パン       | かまぼこ            | ネギ                 | 菓子パン                    |
| 13日 | きつねうどん               | 牛乳      | お茶         | 牛乳 稲荷揚げ 丸天      | ネギ バナナ             | うどん麺 塩 醤油 みりん           |
| 土   | 牛乳 バナナ               | チーズ     | お菓子        | かまぼこ            |                    |                         |
| 15日 | 麻婆豆腐 (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 合挽ミンチ 赤味噌    | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ  | ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん    |
| 月   | ハンサンスー プチトマト         | お菓子     | あべかわバナナ    | 豆腐 ハム 卵 きな粉     | 生姜 にんにく 胡瓜 ミニトマト   | 片栗粉 春雨 酢 油              |
| 16日 | ポークビーンズ (パン)         | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 大豆 豚肉 生クリーム  | 玉葱 人参 ピーマン エリンギ    | じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油  |
| 火   | キャベツとパインのサラダ オレンジ    | ゼリー     | ゆかりおにぎり    |                 | マッシュルーム トマト缶 キャベツ  | こしょう マヨネーズ 米 ゆかりふりかけ    |
| 17日 | インディアンマカロニ (ご飯)      | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ   | 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ネギ   | マカロニ じゃが芋 カレー粉 塩 こしょう 油 |
| 水   | スティック胡瓜 わかめスープ 一口ゼリー | 果物      | お菓子        | わかめ             |                    | コンソメ 醤油 一口ゼリー           |
| 18日 | チキンカツ (ご飯)           | 牛乳      | 野菜ジュース     | 鶏ささ身 卵 ごま ベーコン  | キャベツ 胡瓜 人参 パセリ     | 塩 小麦粉 パン粉 油 醤油 じゃが芋     |
| 木   | 即席漬け ポテトスープ          | チーズ     | ぱりぱりピザ     | ウインナー とろけるチーズ   | ピーマン トマト コーン       | コンソメ 野菜ジュース 餃子の皮 ケチャップ  |
| 19日 | 食育の日 麦ごはん 魚の塩焼き      | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鮭 ごま 油揚げ 味噌  | 牛蒡 人参 玉葱 キャベツ ネギ   | 米 麦 塩 ごま油 醤油 砂糖 みりん     |
| 金   | 金平ごぼう 味噌汁            | お菓子     | 卵サンド       | 卵               | 胡瓜                 | 食パン マヨネーズ               |
| 20日 | スパゲティミートソース          | 牛乳      | お茶         | 合挽ミンチ 粉チーズ      | 玉葱 人参 エリンギ しめじ     | スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖    |
| 土   | 飲むヨーグルト バナナ          | ゼリー     | お菓子        | 飲むヨーグルト         | マッシュルーム トマト トマト缶   | ケチャップ 油 ソース             |
| 22日 | 南瓜のそぼろ煮 (ご飯)         | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 合挽ミンチ かつお節   | 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子  | 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 練り梅   |
| 月   | 梅和え 味噌汁              | 果物      | ソーダブレッド    | わかめ 卵 ヨーグルト     | いんげん 胡瓜 ネギ レーズン    | さつま芋 小麦粉 ホットケーキミックス     |
| 23日 | 魚のフライ (ご飯)           | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鯖 卵 しらす干し ごま | キャベツ 小松菜 人参 玉葱 ネギ  | 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ  |
| 火   | 胡麻和え 味噌汁             | チーズ     | あじさいゼリー    | 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌   | パイン缶 みかん缶 もも缶      | ケチャップ 砂糖 醤油 ゼリーの素       |
| 24日 | 豆腐入りミートローフ (ご飯)      | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵   | 玉葱 人参 コーン キャベツ トマト | パン粉 ケチャップ 塩 こしょう 砂糖     |
| 水   | 人参グラッセ トマトスープ        | お菓子     | お菓子        | ベーコン            | トマト缶 パセリ           | レモン果汁 じゃが芋 コンソメ         |
| 25日 | チキンカレー (ご飯)          | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鶏肉 とろけるチーズ   | 玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく   | じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ  |
| 木   | パインとひじきのサラダ ヨーグルト    | ゼリー     | 冷やし芋ぜんざい   | ひじき ヨーグルト 小豆    | りんご 胡瓜 パイン缶        | 塩 醤油 ケチャップ ソース 酢 砂糖 油   |
| 26日 | リクエストメニュー 煮魚 (ご飯)    | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 味噌  | 生姜 切干大根 人参 キャベツ    | 醤油 みりん 砂糖 酒 油 食パン       |
| 金   | 切干大根の煮物 味噌汁          | 果物      | 納豆トースト     | 納豆 とろけるチーズ      | 玉葱 ネギ              | ピザソース マヨネーズ             |
| 27日 | わかめうどん               | 牛乳      | お茶         | 牛乳 わかめ かまぼこ 丸天  | ネギ バナナ             | うどん麺 塩 醤油 みりん           |
| 土   | 牛乳 バナナ               | チーズ     | お菓子        |                 |                    |                         |
| 29日 | 肉じゃが (ご飯)            | 牛乳      | 牛乳         | 牛乳 牛肉 卵         | 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき  | じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん  |
| 月   | かきたま汁 オレンジ           | お菓子     | カロチンケーキ    |                 | ネギ オレンジ            | 片栗粉 ホットケーキミックス バター      |
| 30日 | 竹輪のカレー揚げ (ご飯)        | 牛乳      | お茶         | 竹輪 卵 粉チーズ ひじき   | 人参 いんげん 南瓜 玉葱 ネギ   | 小麦粉 カレー粉 油 醤油 みりん 砂糖    |
| 火   | ひじきの炒り煮 味噌汁          | ゼリー     | アイスクリーム    | 天ぷら 油揚げ         |                    | アイスクリーム                 |

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

もうすぐ梅雨に入り、じめじめとした季節が始まりますね。この季節は、体調管理とともに食中毒予防にもしっかりと注意を払いましょう。

私たちが食中毒予防に努めながら、旬の食材を使って給食を作っていきたいと思えます。

安全面を考えて、6月～9月の間はお弁当の日がありません。

\*今月のリクエストメニューはぱんだ組のリクエストです！！

給食室・・・福田、上川、稲葉

