



献立表



令和4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	豚丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ すりごま	生姜 にんにく 竹の子 玉葱 人参 干し椎茸 ネギ キャベツ 胡瓜 パナナ	油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩
水	胡麻和え パナナ	ゼリー	お菓子			
2	南瓜のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ	南瓜 玉葱 人参 干し椎茸	油 醤油 みりん 塩 砂糖 糸蒟蒻 ホットケーキミックス バター
木	すまし汁	チーズ	カロチンケーキ		いんげん ネギ	
3	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
金	人参グラッセ トマトスープ	お菓子	こねこねピザ	ベーコン ウィンナー とろけるチーズ	しめじ パセリ ピーマン	ポッカレモン 醤油 小麦粉 強力粉 イースト オリーブ油
4	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子			
6	竹輪の二色揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 粉チーズ	人参 切干大根 玉葱 えのき ネギ	小麦粉 カレー粉 油 醤油 砂糖 みりん 塩
月	切干大根の煮物 かきたま汁	チーズ	ブルーベリーとチーズのケーキ	青のり クリームチーズ	ブルーベリー	片栗粉 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
7	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム 水晶昆布	玉葱 人参 しめじ えのき	油 ハヤシルー 醤油 酢 砂糖 塩
火	元気サラダ パイン	お菓子	あべかわバナナ	きな粉 かつお節	マッシュルーム トマト缶 トマト キャベツ 胡瓜 コーン パイン缶 パナナ	
8	豚肉の生姜風ソテー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ	キャベツ 人参 ピーマン もやし	みりん 醤油 片栗粉 油
水	味噌汁 パナナ	ゼリー	お菓子	豆腐	玉葱 生姜 ネギ パナナ	
9	オランダ揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま ツナ缶	切干大根 胡瓜 人参 玉葱 もやし	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 酒 塩
木	切干大根の胡麻和え ワンタンスープ	チーズ	納豆トースト	すりごま 豚肉 納豆 とろけるチーズ	ネギ	ワンタンの皮 中華だし ピザソース
10	クリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩
金	さわやか漬け オレンジ	お菓子	じゃこ菜おにぎり	とろけるチーズ しらす干し	オレンジ	こしょう 油 ローリエ ポッカレモン 醤油 混ぜ込みわかめ
11	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱	ソース 油
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子	竹輪	ネギ パナナ	
13	五目厚焼き卵 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ	玉葱 人参 コーン 干し椎茸	塩 砂糖 醤油 じゃが芋 片栗粉
月	ミニトマト 味噌汁 納豆 ジョア	チーズ	ごぼうチップス	味噌 納豆	ミニトマト ネギ 牛蒡	ガーリックパウダー 油
14	鶏肉のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	りんごジュース	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ	醤油 マーメイド ポッカレモン 砂糖 塩
火	コールスロー コーンスープ	お菓子	お菓子	ベーコン	人参 コーン クリームコーン	コンソメ こしょう りんごジュース
15	八宝菜 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆	玉葱 人参 キャベツ ピーマン	ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖
水	金時豆の甘煮 オレンジ	ゼリー	ぼてもち	竹の子 干し椎茸 生姜 にんにく	オレンジ	片栗粉 油 バター じゃが芋 みりん
16	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	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん
木	ばんさんすう	チーズ	フルーツポンチ	豆腐 ハム 卵	ニラ 生姜 にんにく 胡瓜	片栗粉 酢 春雨 油
17	食育の日 麦ご飯 ししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも 大豆 ひじき	人参 いんげん 玉葱 ネギ	米 麦 油 醤油 みりん 砂糖 小麦粉
金	ひじきと大豆の煮物 味噌汁	お菓子	アーモンドビスケット	竹輪 豆腐 油揚げ 味噌 卵		バター アーモンド粉 ベーキングパウダー
18	和風スパゲティ	牛乳	お茶	鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき	油 醤油 コンソメ 塩 酒 スパゲティ類
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー	お菓子		ほうれん草 にんにく パナナ	
20	なすのミートグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ	茄子 人参 玉葱 アスパラ	マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ
月	スティック胡瓜 コンソメスープ 一口ゼリー	チーズ	ウィンナーおにぎり	とろけるチーズ ベーコン	トマト缶 胡瓜 キャベツ	小麦粉 バター 醤油 一口ゼリー 米
21	肉じゃがの旨煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 わかめ 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸	糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん
火	味噌汁 オレンジ	お菓子	アップルケーキ		ネギ	ホットケーキミックス バター
22	チキンカツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ささ身 卵 ごま	胡瓜 ミニトマト 玉葱 人参	小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 醤油 コンソメ
水	たたき胡瓜 ミニトマト かきたまスープ	ゼリー	お菓子	しらす干し	ネギ	片栗粉
23	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 豆腐	牛蒡 人参 にんにく 玉葱	酒 塩 オリーブ油 ごま油 みりん ヤクルト
木	金平ごぼう すまし汁 ヤクルト	チーズ	きなこ蒸しパン	かまぼこ きな粉 卵	ネギ	蒸しパン粉 バター
24	リクエストメニュー	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 南瓜 にんにく 生姜	小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油
金	チキンカレー フルーツヨーグルト	お菓子	ポテトフライ	ヨーグルト	りんご みかん缶 パイン缶	ケチャップ ソース ローリエ 鶏ガラ
25	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 ハム 卵	胡瓜 もやし パナナ	砂糖 油 中華だし 醤油 酢 ごま油 塩
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			中華麺
27	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	人参 胡瓜 コーン 玉葱	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油
月	ポテトサラダ 野菜スープ	チーズ	もちもちきなこドーナツ	卵 きな粉	キャベツ パセリ	オリーブ油 ガーリックパウダー じゃが芋
28	ポークビーンズ (ふりかけご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 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	コロコロサラダ オレンジ	お菓子	あじさいゼリー		マッシュルーム トマト缶 胡瓜	酢 こしょう ゼリーの素
29	魚のごま味噌煮 (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	砂糖 醤油 みりん 塩
水	昆布和え すまし汁	ゼリー	お菓子	塩昆布 すりごま かまぼこ	ネギ	
30	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	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜	マカロニ カレー粉 塩 こしょう 油
木	スティック胡瓜 わかめスープ パナナ	チーズ	ツナサンド	わかめ ツナ缶	バナナ コーン	醤油 ロールパン マヨネーズ

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

梅雨の季節がやってきました

これから夏に向けて気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒の予防の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

*6/24の給食・おやつはぱんだ組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

