



献立表



令和5年

ひろにわ保育所

		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 土	具うどん 牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
3 月	リクエストメニュー 魚の味噌煮 (ご飯) 胡麻和え すまし汁	牛乳 チーズ	牛乳 もちもちきな粉ドーナツ	牛乳 鯖 味噌 しらす干し すりごま 豆腐 わかめ 卵 きな粉	生姜 キャベツ 人参 えのき 玉葱 ネギ	砂糖 醤油 みりん 酒 塩 ホットケーキミックス 米粉 油
4 火	高野豆腐の卵とじ (ゆかりご飯) ミニトマト 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 茹でとうもろこし	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌	玉葱 人参 竹の子 しめじ ミニトマト 茄子 ネギ とうもろこし	油 中華だし 塩 こしょう 醤油 酒 みりん
5 水	焼肉 (ご飯) わかめスープ パイン	牛乳 ゼリー	牛乳 菓子パン	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく パイン缶	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 菓子パン
6 木	夏野菜のポークカレー (ご飯) さわやか甘酢漬け ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 しらす干し ヨーグルト	玉葱 南瓜 人参 茄子 ビーマン トマト キャベツ 胡瓜	じゃが芋 カレールー ポッカレモン 醤油 砂糖 塩
7 金	七夕 鶏の甘酢焼き (ご飯) スティック胡瓜 お星様スープ すいか	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツムース	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	生姜 胡瓜 玉葱 オクラ 人参 スイカ みかん缶 パイン缶	酢 醤油 砂糖 塩 そうめん コンソメ フルーチェ
8 土	ナポリタンスパゲティ 飲むヨーグルト オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	ウインナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン コーン しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
10 月	夏野菜のグラタン (パン) ミニトマト かきたまスープ	牛乳 チーズ	お茶 カレーおにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 卵 しらす干し	南瓜 アスパラ ビーマン 赤ビーマン 玉葱 しめじ ミニトマト 人参 もやし ネギ コーン	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 醤油 片栗粉 米 酒 油 カレー粉
11 火	大豆入りお煮付け (ご飯) すまし汁 梅干し 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 大豆 かまぼこ	人参 玉葱 牛蒡 いんげん えのき ネギ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 麩 塩 梅干し 一口ゼリー
12 水	照り焼きチキン (ご飯) シルバーサラダ 野菜スープ パイン	牛乳 ゼリー	牛乳 コーンマヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン ツナ缶 とろけるチーズ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 もやし パセリ コーン	醤油 砂糖 酒 みりん マヨネーズ 酢 春雨 じゃが芋 コンソメ 塩 食パン ピザソース
13 木	竹輪の二色揚げ (ご飯) スティック胡瓜 納豆 味噌汁	牛乳 チーズ	お茶 冷やし芋ぜんざい	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ 納豆 油揚げ 小豆	胡瓜 キャベツ 人参	小麦粉 カレー粉 油 塩 さつま芋 砂糖
14 金	煮魚 (ご飯) キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 鯖 ハム 油揚げ 味噌 きな粉	生姜 玉葱 ネギ キャベツ 人参 胡瓜	醤油 みりん 砂糖 酒 塩 マカロニ
15 土	ちゃんぽん 牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ パナナ	中華麺 中華だし 醤油 ウスターソース 塩 こしょう
18 火	チキン南蛮 (ご飯) スティック胡瓜 コンソメスープ	牛乳 チーズ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	生姜 にんにく らっきょう パセリ 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱	酢 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ポッカレモン 塩 コンソメ
19 水	食育の日 雑穀ご飯 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鮭 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌	人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ パナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	米 雑穀米 塩 油 醤油 みりん 砂糖 ゼリーの素
20 木	麻婆豆腐 (ご飯) ナムル メロン	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子・アイス	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 メロン	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 片栗粉 酢 アイスクリーム
21 金	ローストチキン (ご飯) 大豆とハムのサラダ トマト卵スープ	牛乳 チーズ	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン 卵	にんにく 胡瓜 玉葱 キャベツ トマト しめじ パセリ コーン	塩 酒 バジル粉 酢 砂糖 油 こしょう コンソメ 醤油 蒸しパン粉 バター
22 土	焼きそばパン 牛乳 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	人参 玉葱 キャベツ オレンジ	コッパン 焼きそば麺 ソース
24 月	魚の照り焼き (ご飯) 切干大根の胡麻和え 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 鯖 天ぷら 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 ウインナー とろけるチーズ	生姜 切干大根 人参 玉葱 ネギ ビーマン トマト コーン	醤油 砂糖 みりん 油 餃子の皮 ケチャップ
25 火	ポークビーンズ (パン) 胡瓜とハムのサラダ パイン	牛乳 チーズ	野菜ジュース お菓子	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 もやし 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢 こしょう 野菜ジュース
26 水	ツナとチーズのオムレツ (わかめご飯) ミニトマト パスタスープ	牛乳 お菓子	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 卵 シーチキン とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	玉葱 人参 ビーマン ミニトマト マッシュルーム パセリ	バター 油 スパゲティ麺 コンソメ 塩 こしょう 米 醤油 みりん 砂糖 酒
27 木	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 パイン	牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツ盛り	牛肉 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ パイン メロン パナナ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
28 金	魚のフライ (ご飯) さわやか漬け 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 ぼてもち	牛乳 鯖 卵 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 ネギ 玉葱 茄子	塩 こしょう 小麦粉 卵粉 油 マヨネーズ ケチャップ ポッカレモン 醤油 じゃが芋 バター 片栗粉 砂糖 みりん
29 土	冷やしうどん 牛乳 パナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 パナナ ネギ	うどん麺 塩 醤油 みりん
31 月	魚の竜田揚げ (ご飯) 昆布和え 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 鯖 塩昆布 すりごま 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

旬の食材をメニューにうまく取り入れてみてはいかがでしょうか。

夏が旬の食材: 枝豆、胡瓜、冬瓜、トマト、ナス、すいか、うなぎ、あじ など

*7/3の給食・おやつは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

