

6 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	火	ゆかりごはん 魚の西京焼き 切干大根イチー 鶏レバー汁 果物	トマトケーキ 牛乳	マルサ 鶏肉 鶏レバー チキアキ 卵 バター 牛乳	白米コニヤク じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	切干大根 人参 小松菜 長ネギ インゲン トマト 果物
2	水	麦ごはん ゴーヤーとウインナーのかき揚げ タマナーのツナ和え イチムウチ 果物	アガラサー 牛乳	豚肉 ウインナー ツナ カステラカマホコ 卵 牛乳	白米 押し麦 コニヤクコーン 黒糖 砂糖 油 強力粉	人参 玉ねぎ キャベツ 果物 ゴーヤー 干しシイタケ ネギ
3	木	麦ごはん 鯖のおろし煮 果物 ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁	チーズスコーン 牛乳	鯖 ツナ 木綿豆腐 バター ワカメ 粉チーズ 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋 油 コーン 砂糖 小麦粉	シメジ 果物 大根 ネギ ほうれん草
4	金	なすとアスパラのミートスパゲティ サクサクサラダ コーンスープ 果物	しらすゆかりおにぎり お茶	合挽き肉 ハム しらす	白米 スパゲティ コーン 油 砂糖 クルトン	ホウレン草 人参 玉ねぎ ナス 果物 キュウリ 黄ピーマン アスパラ キャベツ
5	土	ごはん 肉野菜炒め 冬瓜のみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 牛乳	白米 コーンフレーク	玉ねぎ ニラ 人参 冬瓜 小松菜 キャベツ ネギ 果物
7	月	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ えのきと大根スープ 果物	レーズンケーキ 牛乳	鶏肉 枝豆 卵 バター ワカメ 牛乳	白米 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 コーン 油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ キュウリ セロリ 大根 エキ 果物
8	火	ごはん キビナゴの南蛮漬 果物 人参しりしり 厚揚げと白菜のみそ汁	ゴマケーキ 牛乳	ツナ 卵 キビナゴ バター 牛乳 厚揚げ豆腐	白米 ゴマ 小麦粉 砂糖 油	人参 ニラ 果物 白菜 ネギ
9	水	 お 弁 当 会 				
10	木	三枚肉そば チキナー炒め 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 ツナ ひじき 豆腐 カマホコ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖	人参 ネギ からし菜 果物
11	金	あわごはん 照り焼きチキン 豆サラダ ミネストローネ 果物	野菜蒸しパン 牛乳	鶏肉 キノコビーンズ 枝豆 大豆 ベーコン ツナ 牛乳	白米 あわ 砂糖 ホットケーキミックス 小麦粉 油	人参 玉ねぎ セロリ 果物 キュウリ トマトホールレーズン
12	土	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	鶏肉 グリンピース わかめ 牛乳	白米 コーン じゃが芋 ゴマ ビスコ ミニゼリー	人参 玉ねぎ 果物 長ネギ キャベツ
14	月	黒米ごはん 鮭のみぞれ煮 パパイアイリチー キャベツのみそ汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ツナ 卵 油揚げ 鮭 牛乳	白米 黒米 ココア チョコ 強力粉 砂糖	人参 エキ ニラ 大根 ネギ パパイア キャベツ 果物
15	火	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラとキュウリの和え物 大根のみそ汁 果物	ポンデケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	白米 油 じゃが芋 コーン 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ビーンズ 果物 オクラ キュウリ 大根 長ネギ シメジ
16	水	【おまけ献立】玄米ごはん 納豆アンダンスー クープイリチー 冬瓜のすまし汁 果物	金時豆のぜんざい 牛乳	昆布 枝豆 金時豆 納豆 豚肉 アーサ 牛乳	白米 玄米 こんにやく 押し麦 黒糖 砂糖	人参 冬瓜 ねぎ 果物
17	木	麦ごはん レバニラ炒め ごぼうサラダ タケノコ汁 果物	キャロットケーキ 牛乳	レバー 豚肉 バター 牛乳 卵	白米 押し麦 コーン 小麦粉 砂糖 油	人参 ニラ もやし タケノコ 果物 大根 ゴボウ キュウリ ネギ
18	金	ごはん 鮭のチーズ焼き 筑前煮 春雨スープ 果物	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	鮭 鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	白米 こんにやく 砂糖 春雨	人参 ゴボウ 小松菜 果物 インゲン タケノコ 干しシイタケ
19	土	タケノコごはん 小松菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	鶏肉 ひじき チーズ 牛乳	白米 油 砂糖 麦ふあ〜	人参 ゴボウ 小松菜 タケノコ ネギ エキ 果物
21	月	麦ごはん 豚肉と大豆のハッシュドホーク カラフル野菜サラダ コンソメスープ 果物	ちんぴん 牛乳	豚肉 ゆで大豆 レッドキドニー 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 黒糖 油 じゃが芋	人参 シメジ ビーンズ キュウリ 赤黄パプリカ キャベツ 玉ねぎ
22	火	ピラフ チキンナゲット 果物 ほうれん草とマッシュルームのソテー クラムチャウダー	ココアクッキー 牛乳	あさり チキンナゲット ウインナー バター 牛乳	白米 コーン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オートミール	人参 玉ねぎ ほうれん草 レーズン マッシュルーム 果物
24	木	あわごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 ゴーヤー 梅肉和え アーサのすまし汁	おやつパン 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 アーサ 牛乳	白米 あわ ポテト おやつパン	人参 ゴーヤー きゅうり ネギ 梅肉 果物
25	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 鮭フライのタルソースがけ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	パースデーケーキ 牛乳	鮭 ワカメ 卵 バター 牛乳	白米 小麦粉 パン粉 ホットケーキミックス コーン	人参 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 果物
26	土	鶏丼 中華スープ 果物	みかんゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳 ゼラチン	白米 油 みかんゼリー クラッカー 砂糖	人参 玉ねぎ ビーンズ 大根 エキ ネギ 果物
28	月	ピースごはん 鯖のみそ煮 五目きんぴら もずくスープ 果物	ほうれん草入りケーキ 牛乳	鯖 鶏肉 グリンピース もずく 牛乳 チーズ 卵	白米 こんにやく ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 インゲン 大根 果物 白菜 ホウレン草 ゴボウ ニら
29	火	ごはん チキンの梅肉焼き 南瓜の煮物 なめこのみそ汁 果物	キャロットサブレ 牛乳	鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳 バター	白米 砂糖 小麦粉 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 南瓜 果物 人参 インゲン なめこ 小松菜
30	水	ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁	おやつパン 牛乳	鮭 ひじき ゆで大豆 豚肉 油揚げ チーズ バター	白米 食パン	人参 ニラ エキ 小松菜 果物

※6月23日は慰霊の日でお休みです。  
※食材の都合により献立を変更する事があります。

