

令和3年6月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 ごま 三温糖 みそ ミロ パター	カレイ おから 油揚げ 鯉節 ミルク	ブロッコリー ごぼう パプリカ 小松菜 人参 えのき りんご
2	水	茄子とトマトのスパゲティ にがなサラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 塩 醤油 みそ ごま オリーブ油	豆腐 豚肉 ベーコン 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト 玉葱 ビーマン にが菜 レタス 焼きのり パイン
3	木	あわご飯 豚肉の三色巻き 豆腐チャンプルー 滑し汁 フルーツ ミルク	麦茶 ジャムサンド	米 あわ 巻き麩 醤油 食パン いちごジャム 菜種油	豚肉 チーズ 豆腐 鯉節 ミルク	キャベツ 南瓜 インゲン チンゲン 人参 ネギ スイカ
4	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 菜種油	じゃこ 豆腐 チキアギ 豚肉 鯉節 ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにやく りんご
5	土	マーボ茄子丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 みそ 醤油 ごま油 パン	豚肉 豆腐 ミルク	茄子 人参 ネギ 舞い茸 パナナ
7	月	納豆ご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼きとうもろこし	米 あわ ケチャップ 醤油 かたくり粉 みそ パター	豆腐 豚肉 卵 納豆 鯉節 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ 木くらげ とうもろこし りんご
8	火	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	ロールパン 塩 醤油 米 ドレッシング	おから ささみ チーズ 鮭 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 レタス トマト オレンジ
9	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクルー	米 あわ 猪むどうち用みそ タンナファクルー ごま 菜種油	豚肉 カシィティラかまぼこ 卵 ミルク	人参 ニら きゅうり たけのこ ひじき しいたけ こんにやく りんご
10	木	あわご飯 スタッフピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ ミルク	麦茶 クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ 食パン アーモンド ドレッシング	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ピーマン へちま 長ネギ 切干大根 エリンギ スイカ
11	金	弁当会	赤しそジュース チンビン	小麦粉 ベーキングパウダー 粉黒糖 菜種油 砂糖 酢	ミルク	赤しその葉 レモン
12	土	焼きそば フルーツ	麦茶 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 トンカツソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 玉葱 木くらげ 人参 パナナ
14	月	ご飯 シマナーチャンプルー スヌイ ハンダマのスープ フルーツ	麦茶 バナナケーキ	米 酢 砂糖 醤油 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油	卵 豆腐 ツナ ミルク	からし菜 人参 きゅうり トマト もずく ハンダマ えのき りんご
15	火	紫陽花カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 アイスクリーム	米 じゃが芋 カレールウ コーンフレーク	鶏肉 レバー ヨーグルト アイスクリーム	玉葱 人参 ビーマン 茄子 ゴーヤー りんご レーズン
16	水	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 ポテトサンド	米 あわ 塩 醤油 じゃが芋 食パン マヨネーズ ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 パプリカ チンゲン きゅうり パイン
17	木	グファン(ご飯) ミヌダル 豆腐チャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ゴーヤーカルピス ゴーヤーケーキ	米 あわ 巻き麩 ごま みそ 小麦粉 コーンスターチ パター	豚肉 卵 豆腐 鯉節 ミルク	キャベツ 人参 にら 小松菜 ゴーヤー パプリカ レーズン スイカ
18	金	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 煮干しカリカリフルーツ	米 あわ 春雨 酢 砂糖 塩 醤油 カレー粉 ごま油	鶏肉 煮干し 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 きゅうり クリームコーン パセリ わかめ パナナ オレンジ
19	土	二色丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	豚肉 ミルク	からし菜 生姜汁 バナナ
21	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ フルーツ ミルク	麦茶 オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 醤油 小麦粉 オートミール チョコ	豚肉 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク チーズ	トマト 玉葱 にんにく 人参 レタス チンゲン パセリ みかん
22	火	沖繩そば 長命草の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖繩そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ツナ ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき セロリー きゅうり りんご
24	木	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ペイクドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 ミロ 三温糖 みそ パター	おから 豚肉 ツナ 鯉節 ミルク	南瓜 玉葱 人参 もやし ひじき にら オレンジ
25	金	お誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	ロールパン シチュールウ クラッカー ケーキ パター	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	南瓜 玉葱 レタス トマト 長ネギ グリーンピース スイカ
26	土	カンダバー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 フルーツ	麦茶 調理パン	米 さつま芋 みそ 塩 パン	湯し豆腐 豚肉 ミルク	カンダバー 人参 ネギ チンゲン パナナ
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 滑し汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 あわ じゃが芋 強力粉 粉黒糖 ベーキングパウダー	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク ヨーグルト	人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 こんにやく りんご
29	火	あわご飯 グル昆のプチプチ焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 醤油	グルクン 豆腐 豚 豚肉 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 パセリ しめじ茸 スイカ
30	水	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 ごま ホットケーキミックス	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ オレンジ

栄養士 岸本弘子 作成

ジメジメ ムシムシとつゆの季節になりました。6月は食中毒などが発生しやすい時期です。さらに最近では放射能汚染や[PM2.5]による大気汚染などもあり厳しい環境にあります。食中毒の予防は①菌を付けない。②菌を増やさない。③菌をやっつける。です。当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。手洗いをしっかりと、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元気印で乗り切りましょう！