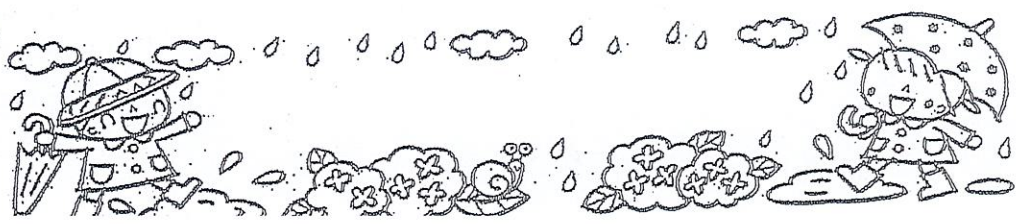
令和5年 6月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材 (赤) 血や肉を作る	主な食材 (黄) 力や熱になる	主な食材 (緑) 体の調子を整える	おやつ
1	木	厚揚げのねぎ味噌チーズ焼き・こんにゃくチャプチェ もやし炒め・サイコロスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ チーズ・ベーコン ウインナー	油・胡麻 糸こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ・青ねぎ・人参・筍水煮・ニラ パプリカ・もやし・ピーマン・エリンギ しめじ・GP・パセリ・コーン	レーズン餅 レーズン・白玉粉・砂糖・片栗粉
2	金	赤魚の南蛮焼き・海苔和え 塩キャベツ・根菜みそ汁・果物	赤魚・海苔の佃煮 油揚げ・味噌	片栗粉 ごま油・胡麻 板こんにゃく	人参・ピーマン・玉ねぎ・えのき ほうれん草・キャベツ・きゅうり しめじ・ごぼう・大根・青ねぎ	チーズボール 白玉粉・蒸しパンmix・牛乳 油・チーズ
3	土	ハヤシライス・ゆで卵 野菜サラダ・果物	牛肉・卵 シーチキン	マヨネーズ	えのき・しめじ・GP トマトホール缶・レタス コーン・きゅうり	おかき
5	月	カレー巣ごもり卵・かみかみサラダ おかかブロッコリー・ニラスープ・果物	卵・ベーコン さきいか・かつお節 豆腐	ごま油	人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり ブロッコリー・ニラ・生椎茸	ミルクバターサンド 練乳・マーガリン・食パン
6	火	鯛のかば焼き・切干大根ナムル グリーンポテト・麩とわかめのみそ汁・果物	鯛・ハム わかめ・味噌 油揚げ	片栗粉・胡麻 ごま油 じゃが芋・麩	切り干し大根・人参・きゅうり コーン・パセリ・えのき 玉ねぎ・青ねぎ	かみかみおやつ 乾パン・いりこ
7	水	ひじきとツナの炊き込みご飯・大豆のかき揚げ・果物 根菜サラダ・ちりめんほうれん草・ゆばのすまし汁	ひじき・シーチキン・卵 油揚げ・大豆・ちくわ ハム・ちりめん・湯葉・豆腐	油・小麦粉 さつま芋・胡麻 マヨネーズ	GP・人参・南瓜・コーン 大根・ごぼう・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・青ねぎ・えのき	レモンマフィン レモン汁・蒸しパンmix・砂糖 レモンの皮・卵・バター・牛乳
8	木	鶏肉のコーンフレーク焼き・チョレギサラダ 人参ツナ炒め・かき玉スープ・果物	鶏肉・わかめ シーチキン・豆腐 焼板・卵	コーンフレーク マヨネーズ ごま油・いり胡麻	生姜・にんにく・レタス・人参 きゅうり・エリンギ・しめじ 黄パプリカ・青ねぎ・玉ねぎ	ブルーベリーババロア ブルーベリージャム・生クリーム ゼラチン・牛乳・砂糖
9	金	鰆の西京焼き・野菜の昆布和え 厚揚げと大根煮・小松菜のみそ汁・果物	鰆・白みそ 塩っぺ・厚揚げ 味噌・油揚げ	ごま油 板こんにゃく	キャベツ・人参・黄パプリカ きゅうり・大根・小松菜 玉ねぎ・しめじ	ショートブレット 小麦粉・バター・砂糖 牛乳・リンゴジャム
10	土	和風スパゲッティ・ゆかり和え ほうれん草スープ・果物	シーチキン・塩昆布 豆腐	スパゲッティ	人参・玉ねぎ・青ねぎ 大根・コーン・きゅうり ほうれん草・しめじ	おかき
12	月	ほうれん草とチーズのオムレツ・こんにゃく中華和え 茎わかめ煮・じゃが芋スープ・果物	ウインナー・チーズ・卵 ハム・茎わかめ ベーコン	ごま油・胡麻 糸こんにゃく じゃが芋	ほうれん草・人参・玉ねぎ きゅうり・大根・コーン エリンギ・しめじ・パセリ・GP	きな粉スコーン きな粉・砂糖・小麦粉・バター BP・牛乳・卵・塩
13	火	鯖のおろし煮・ポテトサラダ 小松菜煮浸し・豆腐のみそ汁・果物	鯖・ハム 卵・豆腐 味噌・油揚げ	じゃが芋 マヨネーズ	カイワレ大根・大根・人参 きゅうり・小松菜・青ねぎ 玉ねぎ・えのき	胡麻おこし マシュマロ・いり胡麻
14	水	チキンナゲット・わかめ和え かぼちゃ煮・コーンスープ・果物	鶏ミンチ・豆腐 わかめご飯の素 ウインナー	油・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・パプリカ きゅうり・かぼちゃ・コーン コーンクリーム缶・しめじ・パセリ	あんこクリームクラッカー ホイップ・こしあん・クラッカー
15	木	厚揚げとキャベツの坦々炒め・ブロッコリーサラダ 高野とピーマン炒め・大豆スープ・果物	厚揚げ・豚ミンチ・卵・味噌 シーチキン・高野豆腐 塩昆布・ベーコン・大豆	すり胡麻 マヨネーズ	にんにく・生姜・キャベツ・人参 ブロッコリー・ピーマン・しめじ コーン・パセリ・GP・玉ねぎ	フルーツ白玉 白玉粉・砂糖・バナナ みかん缶・パイン缶
16	金	白身魚の味噌マヨネーズ焼き・栄養金平 中華風炒り卵・レタスのみそ汁・果物	メルルーサ・平天 卵・油揚げ 味噌	マヨネーズ 胡麻・ごま油 板こんにゃく	玉ねぎ・パセリ・ごぼう 人参・インゲン・ニラ 青ねぎ・しめじ・レタス	揚げパン 油・ロールパン・きな粉・砂糖
17	土	焼うどん・目玉焼き すまし汁・果物	豚肉・卵 豆腐・わかめ	うどん・油	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・青ねぎ・えのき	おかき
19	月	鰆のピザ風・フレンチサラダ じゃが芋ソテー・豚汁・果物	鰆・チーズ・ベーコン ハム・豚肉 味噌・油揚げ	フレンチドレッシング バター 板こんにゃく	人参・玉ねぎ・ピーマン レタス・きゅうり・エリンギ・しめじ 大根・青ねぎ・もやし・ごぼう	あんぱん風 蒸しパンミックス・粒あん 卵・いり胡麻・生クリーム
20	火	ちくわの磯部揚げ・大根の酢の物 きゅうりの浅漬け・茎わかめスープ・果物	ちくわ・青のり・卵 カニカマ・油揚げ 茎わかめ・豆腐	油	人参・大根・コーン きゅうり・しめじ・青ねぎ 玉ねぎ・生椎茸	クッキー 小麦粉・バター・砂糖 BP・卵・バニラエッセンス
21	水	キャベツの厚焼き卵・ひじきの胡麻和え 小松菜ソテー・けんちん汁・果物	合挽ミンチ・卵 カニカマ・ひじき 豆腐・ベーコン	胡麻 板こんにゃく	キャベツ・人参・青ねぎ ほうれん草・きゅうり・コーン 小松菜・ごぼう・大根・生椎茸	胡麻チーズパン いり胡麻・パンミックス・卵 油・キャンディチーズ
22	木	牛肉の韓国風炒め・スパゲッティサラダ ブロッコリーのおかかチーズ和え・もずくスープ・果物	牛肉・ハム 粉チーズ・かつお節 豆腐・もずく	ごま油・スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ	人参・ニラ・玉ねぎ コーン・きゅうり・ブロッコリー えのき・青ねぎ	オレンジ蒸しパン オレンジジュース・蒸しパンmix
23	金	枝豆ご飯・魚のレモンソース・炒り豆腐 豚肉ともやしのポン酢炒め・豆乳みそ汁・果物	メルルーサ・豆腐 赤板・卵・豚肉・ベーコン 豆乳・油揚げ・味噌	油・片栗粉	枝豆・レモン汁・人参・干し椎茸 玉ねぎ・もやし・ピーマン しめじ・青ねぎ・キャベツ	かぼちゃブラウニー 南瓜・小麦粉・BP・卵 バター・純ココア
24	土	カレーチャーハン・チンゲン菜スープ 野菜の浅漬け・果物	ウインナー・卵 豆腐	油	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり チンゲン菜・しめじ	おかき
26	月	ししゃもの胡麻焼き・牛肉とわかめ煮 ツナと小松菜の和え物・茄子のみそ汁・果物	ししゃも・牛肉 わかめ・シーチキン 油揚げ・味噌	胡麻	インゲン・人参・エリンギ 小松菜・しめじ・えのき 玉ねぎ・茄子・青ねぎ	わらび餅 わらび餅粉・きな粉・砂糖
27	火	ポークピカタ・大豆マリネ ほうれん草ときのこのソテー・かぼちゃスープ・果物	豚肉・卵 ハム・大豆 ウインナー	オリーブオイル バター	人参・きゅうり・コーン ほうれん草・エリンギ・しめじ GP・パセリ・かぼちゃ・玉ねぎ	じゃが芋チップス じゃが芋・塩・油
28	水	茄子のミートグラタン・人参サラダ カニカマレタス・なめこ汁・果物	合挽ミンチ・チーズ シーチキン・カニカマ 豆腐・油揚げ	マヨネーズ ごま油 胡麻	茄子・人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン・きゅうり レタス・なめこ・青ねぎ	グレープゼリー グレープジュース・ゼリーの素・水
29	木	擬製豆腐・胡麻酢和え かいわれたくあん・味噌ラーメン風スープ・果物	豆腐・ひじき・卵 カニカマ・豚肉 味噌	胡麻 春雨 ごま油	人参・玉ねぎ・筍水煮・青ねぎ レタス・コーン・きゅうり・かいわれ たくあん・キャベツ・にんにく・もやし	ツナコーントースト シーチキン・コーン・玉ねぎ マヨネーズ・食パン
30	金	鮭のコーンクリーム焼き・麻婆春雨 ちりめんピーマン炒め・中華スープ・果物	鮭・粉チーズ 合挽ミンチ・ちりめん わかめ・豆腐	ごま油 春雨	パセリ・コーンクリーム缶・人参・玉ねぎ ニラ・干し椎茸・筍水煮・ピーマン パプリカ・もやし・生椎茸・青ねぎ	水無月 白玉粉・くず粉・小麦粉 甘納豆・砂糖

献立作成 藤岡

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい

☆今月のご飯日は、7日と23日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

☆ 今月の手作り弁当日は、ありません。