

給食予定献立表

2019年6月

第二長太の浦保育園

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				午前おやつ/午後おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
3	月	もち麦ごはん さわら味噌煮 納豆和え すまし汁	骨なしサワラ,赤味噌 挽きわり納豆,シーチキン	土生姜 おくら,もやし,人参,キャベツ 小松菜,しめじ,たまねぎ	米,もち麦 砂糖 砂糖	醤油 醤油,食塩	牛乳 チーズ お菓子 牛乳	牛乳 キャンディチーズ 菓子 牛乳
4	火	ごはん 鶏肉の南蛮漬 胡瓜の昆布和え みそ汁	鶏肉もも 塩昆布 味噌,わかめ	土生姜,たまねぎ,人参 胡瓜,人参,もやし えのき茸,豆腐,きぬさや	米 片栗粉,油,砂糖 いりごま	食塩,料理酒,醤油,酢	牛乳 フルーツ お茶 お菓子	牛乳 オレンジ クルゼリーの素,水
5	水	パン ハヤシチュー 和風サラダ フルーツ	豚小間 わかめ,花かつお,もみのり	たまねぎ,人参,マヨネーズ,トマト,ダイズ, レタス,キャベツ,胡瓜,パプリカ 赤 オレンジ	パン じゃがいも,HF小麦粉	ケチャップ,ソース,中濃 和風野菜	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳
6	木	五目うどん ごまポテト そらめめ	鶏肉もも,油揚げ	白菜,人参,小松菜,しめじ,たまねぎ,葱 そら豆	うどん,砂糖 じゃがいも,油,すりごま,砂糖	醤油,食塩 塩	牛乳 フルーツ かりんとう 牛乳	牛乳 バナナ いなかがあられ,黒砂糖,水 牛乳
7	金	麻婆丼 ナムル もずくスープ	とうふ,豚ミンチ もずく,ベーコン	たまねぎ,人参,ピーマン,土生姜 ほうれんそう,もやし たまねぎ,人参,えのき茸	米,砂糖,片栗粉,ゴマ油 春雨,砂糖,ゴマ油,いりごま	丸鶏がらスープ,醤油,料理酒 醤油 丸鶏がらスープ,食塩	牛乳 お菓子 お菓子 ヨーグルト	牛乳 菓子 菓子 ヨーグルト
10	月	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 豆腐サラダ みそ汁	鶏肉もも 木綿豆腐,わかめ,花かつお 味噌,ちくわ	レタス,トマト,アスパラ 大根,人参,牛蒡	米 砂糖	ブラス麺 生塩麺 酢,醤油	お菓子 牛乳	菓子 牛乳
11	火	ごはん アジフライ やまぶき和え みそ汁	骨なしあじ チキン水煮 味噌,わかめ	キャベツ,人参,コーン,ほうれんそう 南瓜,たまねぎ,しめじ	米 小麦粉,パン粉,油 糸こんにゃく,砂糖,いりごま	塩,とんかつソース 醤油	牛乳 お菓子 オレンジボンチ お茶	牛乳 菓子 バナナ 砂糖,白玉粉
12	水	パン チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ	豚ミンチ,だいず ベーコン	たまねぎ,人参,トマトジュース キャベツ,胡瓜,人参,コーン 大根,白菜,パセリ	パン じゃがいも 油,砂糖	純カレー,ケチャップ,丸鶏がら スープ, 塩,酢 HF小麦粉,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ヤクルト	牛乳 オレンジ 菓子 ヤクルト
13	木	ちゃんぽん麺 ジャーマンポテト フルーツ	豚小間,ちくわ ウィンナー	たまねぎ,キャベツ,人参,もやし,きくらげ パセリ パイ	ラーメン,片栗粉 じゃがいも,油	長崎 ちゃんぽん 食塩	牛乳 お菓子 ミニアメリカンドック 牛乳	牛乳 菓子 牛乳
14	金	カレーライス 白菜のゆかり和え コンソメスープ	豚小間	人参,たまねぎ 白菜,人参,もやし 大根,キャベツ,たまねぎ,コーン	米,じゃがいも 砂糖	カレー粉,ソース,ケチャップ ゆかり,醤油 HF小麦粉,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
17	月	ごはん 白身魚の煮付け じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	骨なしホキ 鶏肉ミンチ 味噌,油揚げ	人参,アスパラ, なめこ,たまねぎ,ほうれんそう	米 砂糖 じゃがいも,砂糖,油	醤油,料理酒 醤油	牛乳 お菓子 お菓子 牛乳	牛乳 菓子 菓子 牛乳
18	火	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚小間,ちくわ ローズハム わかめ,木綿豆腐	たまねぎ,白菜,人参,ピーマン,干し椎茸 人参,胡瓜 たまねぎ,白ねぎ	米,ゴマ油,片栗粉 春雨,砂糖,ゴマ油	丸鶏がらスープ,醤油,料理酒 醤油 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 チーズ お菓子 野菜ジュース	牛乳 キャンディチーズ 白むし粉,豆乳,きな粉,水 野菜生活
19	水	パン モロヘイヤメンチカツ レタスサラダ コンソメスープ	合挽ミンチ ちりめんじゃこ	たまねぎ,モロヘイヤ 胡瓜,レタス,トマト 白菜,人参,コーン	パン 小麦粉,コーンフレーク,油 油,砂糖	ケチャップ,ソース,中濃 酢,醤油 HF小麦粉,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ヨーク	牛乳 バナナ 菓子 ヨーク
20	木	ミートスパゲティ ポパイサラダ フルーツ	合挽ミンチ ベーコン	たまねぎ,人参,ピーマン,コンニャク, ほうれんそう,胡瓜,キャベツ, パプリカ赤 オレンジ	スパゲティ,油,砂糖 ごまドレ	ケチャップ,HF小麦粉,食塩, ソース,中濃 食塩	牛乳 お菓子 もち麦入り鮭おにぎり お茶	牛乳 菓子 牛乳 お茶
21	金	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 南瓜煮 みそ汁	豚肉 味噌,木綿豆腐,油揚げ	たまねぎ,ピーマン,人参,土生姜 南瓜 大根,キャベツ	米,押麦 砂糖,油 砂糖	醤油,料理酒 醤油	牛乳 フルーツ お菓子 牛乳	牛乳 オレンジ 菓子 牛乳
24	月	ごはん 鶏肉のレモン風味 胡瓜サラダ みそ汁	鶏肉もも 味噌	ポッカレモン 胡瓜,アスパラ,トマト,レタス 大根,かぼちゃ,たまねぎ, にんじん	米 片栗粉,油,砂糖 砂糖	醤油 食塩,酢	ヨーグルト お菓子 牛乳	ヨーグルト 菓子 牛乳
25	火	ごはん 白身魚パン粉焼き 青梗菜としめじの中華あえ みそ汁	ホキ骨なし シーチキン 味噌,油揚げ	にんにく,パセリ 青梗菜,もやし,しめじ, きくらげスライス,人参 たまねぎ,えのき茸	米 パン粉,オリーブ油 砂糖,ゴマ油	料理酒,純カレー 醤油	牛乳 お菓子 フルーツ お茶	牛乳 菓子 バナナ バナナ
26	水	パン チキンチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉もも	たまねぎ,ピーマン, 胡瓜,人参,コーン 白菜,エリンギ,人参	パン 小麦粉,砂糖 じゃがいも,マヨドレ	食塩,ケチャップ,醤油 食塩 HF小麦粉,食塩	牛乳 フルーツ お菓子 ジョア	牛乳 オレンジ 菓子 ジョア
27	木	肉うどん ひじきサラダ フルーツ	豚小間 ひじき,シーチキン,花かつお	たまねぎ,しめじ,白菜,人参, 小松菜,葱 レタス,胡瓜,人参,コーン バナナ	うどん,砂糖 油,砂糖	醤油,醤油 醤油	牛乳 お菓子 入参ジャムサンド 牛乳	牛乳 菓子 超熟ロール,人参 オレンジジュース,砂糖
28	金	ピピンパ 切干大根マヨサラダ 中華スープ	豚小間,卵 ひじき,シーチキン わかめ	もやし,人参,小松菜 切干大根,胡瓜,コーン 青梗菜,えのき茸	米,砂糖,ゴマ油,油 ごまドレ,マヨドレ	料理酒,醤油,醤油 丸鶏がらスープ,醤油,食塩	牛乳 フルーツ プリンアラモード お茶	牛乳 バナナ バナナ キウイ,ウエハース,バナナ