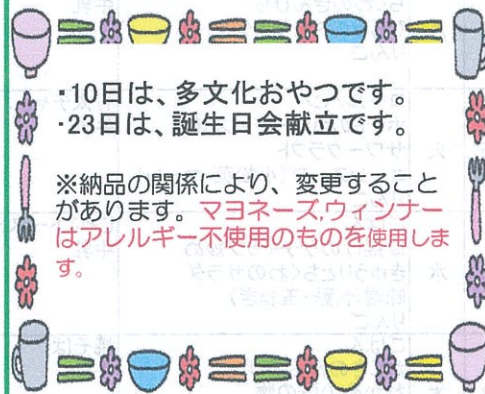


2021年6月 献立表

あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・かじき (17日)
- ・レタス、トマト (18日)
- ・昆布佃煮 (19日)
- ・そら豆、ももジュース (22日)
- ・オリーブ油、白桃缶 (23日)
- ・高野豆腐 (25日)
- ・はちみつ (28日)
- ・おかひじき (29日)



・10日は、多文化おやつです。
 ・23日は、誕生日会献立です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィナーはアレルギー不使用のものを使用します。

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	きつねうどん 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	うどん、さとう 小麦粉、油、かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 食パン、バター	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 たまねぎ、パセリ、りんご 青のり	出汁、しょう油 みりん、塩
2	水	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、パン粉、油 さとう スパゲティ	鮭、パルメザンチーズ 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、にんじん こんにゃく、キャベツ しめじ、りんご たまねぎ	塩、こしょう 出汁、しょう油 コンソメ、ケチャップ
3	木	ロールパン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	バターロール じゃが芋、油 小麦粉、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ、ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、わかめ にんじん、りんご	ケチャップ、塩 酢、塩、しょう油 コンソメ
4	金	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	肉味噌うどん 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、うどん	豚もも肉 花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ほうれん草、コーン、えのき りんご、たまねぎ、しょうが きゅうり	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう クラッカー	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご オレンジジュース	料理酒、しょう油 塩、出汁 寒天
6	日						
7	月	ごはん たらの味噌焼き 小松菜の納豆和え 中華スープ(わかめ・えのき) りんご	きなこのホットケーキ 牛乳	米、さとう、ごま、油 小麦粉 黒砂糖	たら、白味噌 挽き割り納豆、しらす きなこ 牛乳	小松菜、にんじん わかめ、えのき、りんご コーンスターチ	みりん、料理酒 しょう油、酢 出汁、中華だし ベーキングパウダー
8	火	チキンカレー 春キャベツサラダ りんご	ひじきごはん 牛乳	米、油、さとう バター、小麦粉 じゃが芋	鶏小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、春キャベツ きゅうり、にんじん、コーン りんご、ひじき	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、カレー粉 塩、みりん、料理酒 しょう油、酢
9	水	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油、油 さとう、片栗粉 ごま、じゃが芋	豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、もやし、きゅうり 白菜、春雨、りんご パセリ	しょう油、酢 中華だし、塩
10	木	ジャムパン ポークチャップ ゆでブロッコリー 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	サモサ(インド) 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃが芋、油 さとう、ぎょうざの皮 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 牛乳 豆乳 豚挽き肉	にんじん、たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー、りんご	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、カレー粉
11	金	ごはん ミートローフ 切干しの和え物 清汁(わかめ・えのき) りんご	米粉人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、米粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり、もやし わかめ、えのき、りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 ベーキングパウダー
12	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・小松菜) りんご	マーメレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、麩 小麦粉 マーメレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、しょうが、にんにく 青のり、小松菜、りんご	みりん、しょう油 塩、出汁 ベーキングパウダー
13	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	月	豆乳ちゃんぽん麺 ちくわのきんぴら ひじきのマヨサラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	中華麺 油、ごま、ごま油 エッグケアマヨネーズ 米、もち米	豚小間肉、ちくわ 白味噌、豆乳 ツナ缶、鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン、しらたき ひじき、きゅうり、りんご ごぼう	鶏がらだし、しょう油 塩、料理酒 みりん
15	火	ロールパン ポテトのカレーチーズ焼き サークラフト コーンスープ(小松菜・コーン) りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール じゃが芋、油 さとう、米、ごま油	鶏小間肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳 豆乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、こまつな りんご	カレー粉、塩、こしょう 酢、コンソメ 中華だし
16	水	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 麩、食パン 油	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳 ちりめん、ピザ用チーズ	たまねぎ、ピーマン きゅうり、りんご	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース しょう油、出汁
17	木	ごはん かじきのから揚げ わかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、やきそば麺	かじき、しらす 絹ごし豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 ほうれん草、りんご たまねぎ、にんじん、もやし 青のり	しょう油、料理酒 しょうが、酢、塩 出汁、中濃ソース
18	金	タコライス スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	豚ひき肉、しらす肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、レタス、トマト にんじん、きゅうり、キャベツ りんご	中濃ソース ケチャップ、カレー粉 塩、コンソメ ベーキングパウダー
19	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(切干し・人参) りんご	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	米、マーマレードジャム じゃが芋、油	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 切干し大根、りんご 昆布佃煮	しょう油、料理酒 塩、コンソメ 出汁、
20	日						
21	月	ごはん 豚レバーの竜田揚げ ナムル 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ツナカレーおにぎり 牛乳	米、片栗粉、油 ごま油	豚レバー しらす、油揚げ 白味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、もやし、えのき 大根、りんご パセリ	しょう油、塩 出汁 カレー粉
22	火	豚すき焼き丼 ポテトサラダ・そら豆 清汁(人参・玉ねぎ) りんご	あじさい寒天・クラッカー 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ さとう、クラッカー	豚小間肉、焼き豆腐 牛乳	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、りんご そらまめ、ももジュース りんごジュース、ぶどうジュース 寒天	しょう油、みりん 出汁、塩
23	水	チキンホットサンド シェルマカロニサラダ じゃが芋のポタージュ メロン	桃ケーキ 牛乳	食パン、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油、じゃがいも フレーク、シェルマカロニ 小麦粉、さとう、毎ジャム	鶏もも肉 ダイスチーズ 豆乳 生クリーム 牛乳	にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん メロン、白桃缶	塩、酢、レモン汁 ベーキングパウダー コンソメ バニラエッセンス
24	木	ごはん 鮭のオーロラソース焼き きゅうりのツナ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	クッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま 小麦粉バター	鮭、 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	たまねぎ、コーン、パセリ きゅうり、わかめ なめこ、りんご	ケチャップ、酢 しょう油、出汁 バニラエッセンス
25	金	なすとひき肉のカレー しょうゆフレンチ りんご	揚げパン 牛乳	米、小麦粉、さとう 油、バターロール エッグケアマヨネーズ グラニュー糖	豚ひき肉、高野豆腐 ピザ用チーズ ちりめん 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	酢、しょう油、塩 カレー粉、ケチャップ コンソメ、中濃ソース
26	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、さつま芋、黒ごま	豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、刻みのり キャベツ、たまねぎ、りんご	しょう油、出汁
27	日						
28	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	はちみつきなこ蒸しパン 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ 小麦粉 はちみつ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、干しいたけ ほうれん草 白菜、りんご	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん しょうが焼き おかひじきマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	納豆そうめん 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ そうめん	豚小間肉 油揚げ、白味噌 挽き割り納豆 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが おかひじき、コーン なす、りんご ねぎ、にんじん	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
30	水	肉うどん 豆腐いりつくねあんかけ じゃが芋のカレーソテー りんご	ふりかけごはん 牛乳	うどん、パン粉 さとう、片栗粉 じゃが芋、米、ごま油 ごま、油	豚小間肉 木綿豆腐、鶏ひき肉 花鰹、ちりめん 牛乳	にんじん、ほうれん草、しめじ ねぎ、たまねぎ、ピーマン りんご、青のり	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉