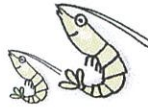


2022年6月 献立表

あいせん保育園

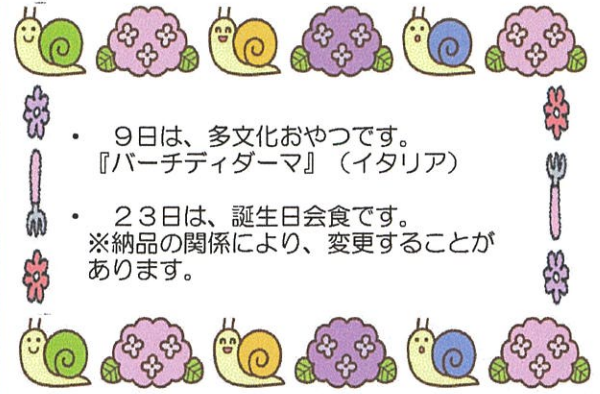
【今年度、初めて出る食材】

- ・アジ (17日)
- ・エビ (24日)
- ・オクラ (29日)



7月7日すいか・カルピスを使用します。

- 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



- ・ 9日は、多文化おやつです。
『パーティディダーマ』(イタリア)
- ・ 23日は、誕生日会食です。
※納品の関係により、変更することがあります。

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	水	ごはん かじきのパン粉焼き 酢の物 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 マヨネーズ さとう、スパゲティ	まかじき、ちくわ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、きゅうり、わかめ キャベツ、しめじ、りんご たまねぎ、にんじん	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ コンソメ
2	木	ロールパン ポークチャップ ツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋・人参) りんご	鮭わかめごはん 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋 米	豚小間肉 ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ にんじん、りんご わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
3	金	豚すき焼き丼 ナムル 中華スープ(卵・わかめ・ねぎ) メロン	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、ごま ごま油 ホットケーキミックス 黒砂糖、油	豚小間肉 焼き豆腐、しらす 卵、豆乳 牛乳	玉ねぎ、しらたき、にんにく ほうれん草、にんじん、もやし えのき、わかめ、ねぎ、メロン	しょう油、みりん 出汁、塩、中華だし
4	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう ホットケーキミックス バター	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 豆乳、卵 牛乳	にんじん、もやし、にら 白菜、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁 メープルシロップ
5	日						
6	月	チキンカレー 春キャベツサラダ りんご	納豆そうめん 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、そうめん	鶏小間肉 挽き割り納豆 牛乳	にんじん、玉ねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン りんご、ねぎ	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、しょう油 酢、出汁、みりん
7	火	ジャムパン ポテトグラタン ブロッコリーと茹卵サラダ コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油、小麦粉 マヨネーズ 米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ 豆乳、卵 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、にんじん クリームコーン、りんご ひじき	ケチャップ、塩 コンソメ、みりん 料理酒、しょう油
8	水	ごはん ミートローフ 切干大根の和え物 味噌汁(なす・油揚げ) 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 油揚げ、白味噌 豆乳、卵 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり、もやし なす、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
9	木	きつねうどん たら味噌焼き かぼちゃサラダ メロン	パーティディダーマ 牛乳	うどん、さとう ごま、油 かぼちゃ マヨネーズ、小麦粉 コーンスターチ、バター	油揚げ、鶏小間肉 たら、白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、たまねぎ、メロン パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、料理酒、 バニラエッセンス ココア
10	金	ごはん レバーの芝麻揚げ ほうれん草のおかか和え 清汁(人参・玉ねぎ) りんご	きなこのホットケーキ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油、ごま さとう、黒砂糖 ホットケーキミックス	豚レバー 花鰹 豆乳、きなこ 牛乳	ほうれん草、コーン にんじん、玉ねぎ、りんご にんにく、生姜	料理酒、しょう油 塩、出汁
11	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁(麩・小松菜) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 麩、クラッカー	豚ロース肉 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン、にんにく 玉ねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、りんご、しょうが ぶどうジュース	しょう油、みりん 塩、出汁 寒天
12	日						
13	月	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 清汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	メロンパントースト 牛乳	米、さとう マヨネーズ 食パン ホットケーキミックス バター	厚揚げ 豚小間肉 ちくわ 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ、りんご ポッカレモン	ケチャップ、鶏がらだし しょう油、出汁 塩
14	火	ロールパン ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コンソメスープ(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、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、小松菜 りんご、ねぎ、玉ねぎ	カレー粉、塩 酢、コンソメ 塩、中華だし

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	
15	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め きゅうりのツナ和え 春雨スープ メロン	肉味噌うどん 牛乳	米、油、さとう ごま、春雨 うどん、片栗粉	鶏小間肉 ツナ缶 豚ひき肉、白味噌 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、にんじん きゅうり、わかめ、メロン 生姜	酢、しょう油、 コンソメ、塩 みりん
16	木	ごはん 豆腐いりつくねあんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ツナカレーピラフ 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 じゃが芋	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、大根、りんご 青のり、パセリ、にんじん	塩、しょう油 みりん 出汁、カレー粉 コンソメ
17	金	豆乳ちゃんぽん麺 アジの塩焼き ひじきサラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺、油 ごま、米、もち米	豚小間肉、豆乳 あじ、ツナ缶 鶏ひき肉、白味噌 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン ひじき、きゅうり、りんご ごぼう	鶏がらだし、しょう油 塩、酢 料理酒
18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(切干し・人参) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 マーマレードジャム	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ピーマン 切干大根、りんご 昆布佃煮	しょう油、料理酒 みりん、出汁
19	日						
20	月	ごはん しょうが焼き シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、春雨 マヨネーズ かぼちゃ、小麦粉 バター	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン 生姜、りんご	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁 バニラエッセンス
21	火	なすとひき肉のカレー しょうゆフレンチ メロン	揚げパン 牛乳	米、油、バター 小麦粉 バターロール、さとう	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、メロン	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、しょう油
22	水	ジャムパン 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	パセリ、いんげん、にんじん コーン、白菜、玉ねぎ りんご、青のり	塩、コンソメ しょう油
23	木	ごはん ミックスフライ(アジ・エビ) 付)南瓜フライ、せん切りキャベツ マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ・豆腐)、メロン	紫陽花パフェ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ、さとう シェルマカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	アジ、エビ 木綿豆腐、白味噌 豆乳、生クリーム 牛乳、卵 サラダチーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん 赤パプリカ、わかめ、ねぎ メロン、紫キャベツ ほうれん草・青のり ポッカレモン	中濃ソース、塩 出汁、ゼラチン
24	金	ごはん 鶏肉の塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) りんご	サマースパゲティ 牛乳	米、ごま油、片栗粉 ごま、油、さとう スパゲティ オリーブ油	鶏小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんにく 生姜、もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、しめじ りんご、トマト、パセリ	塩麹、料理酒、しょう油 酢、出汁、塩
25	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	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、麩、黒砂糖	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、 刻み海苔、キャベツ、りんご	しょう油、出汁
26	日						
27	月	ごはん マーボー茄子 キャベツナムル 中華スープ(白菜・もやし) メロン	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 小麦粉 油	豚ひき肉、白味噌 きなこ、卵 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、キャベツ、白菜 もやし、メロン	しょう油、鶏がらだし 塩、中華だし ベーキングパウダー
28	火	ごはん 炒り豆腐 和風スパゲティサラダ 清汁(えのき・花麩) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう 花麩、マヨネーズ 食パン スパゲティ	木綿豆腐、豚ひき肉 ちりめん、ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 えのき、りんご きゅうり	しょう油、塩 出汁 酢
29	水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(オクラ・豆腐) りんご	焼そば 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、焼そば麺	鶏もも肉 しらす、挽き割り納豆 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	青のり、小松菜、にんじん オクラ、りんご もやし、玉ねぎ	塩、しょう油、酢 出汁、中濃ソース
30	木	タコライス かぼちゃの含め煮 コンソメスープ りんご	水羊羹、せんべい 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、かぼちゃ せんべい	豚ひき肉、チーズ こしあん 牛乳	玉ねぎ、トマト、レタス キャベツ、りんご パセリ	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 出汁、しょう油、塩 コンソメ、寒天

