

6月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献 立 名	お や つ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 ・ 16 (月)	ご飯 梅チキン えのきとトマトの和風サラダ たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 サクほろ抹茶クッキー	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉 なたね油／てんさい糖／サフラワー油 さとうきび糖／ソフトタイプマーガリン 米粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／焼きのり／生わかめ しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節) 油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／牛乳	ねぎ／梅酢／梅(塩漬)／トマト／えのきたけ／きゅうり りょくとうもやし／にんじん／玉葱／日本かぼちゃ／なす
3 ・ 17 (火)	食パン じゃがひきクリームグラタン フルーツサラダ カレー風味の野菜スープ	牛乳 ヤングコーンとツナのおにぎり	食パン／じゃがいも／なたね油 無塩バター／てんさい糖 水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／ナチュラル 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳 まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｲﾄ)	玉葱／にんにく(りん茎)／レタス／きゅうり／トマト 温州蜜柑缶詰(果肉)／バインアップル(缶詰)／りんご(缶詰) キャベツ／だいこん／にんじん／カレー粉／ヤングコーン
4 ・ 18 (水)	ハッシュドボーク シトラスサラダ 田舎風野菜スープ	牛乳 カミカミおやつとくだもの	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／なたね油 オリーブ油／てんさい糖／薄力粉 ベーキングパウダー／ごま(白) サフラワー油	豚肩ロース(脂身付)／大豆(国産、乾) 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳 パルメザンチーズ／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／マッシュルーム／トマトケチャップ／レタス きゅうり／トマト／バレンシアオレンジ／レモン(果汁、生) だいこん／セロリ／バナナ
5 ・ 19 (木)	ご飯 生揚げの和風ケチャップ煮 ささみとみょうがの和え物 キャベツ畑のみそ汁	牛乳 レモンケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも なたね油／てんさい糖／かたくり粉 薄力粉／ベーキングパウダー グラニュー糖／無塩バター	生揚げ／豚モモ(脂肪なし)／鶏成鶏肉ささ身 油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／トマトケチャップ グリーンピース(冷凍)／みょうが／しそ葉／きゅうり りょくとうもやし／キャベツ／レモン
6 ・ 20 (金)	ご飯 あじフライ 千切りキャベツサラダ かぼちゃとなすのみそ汁	牛乳 きな粉マカロニ	水稲穀粒(七分つき米)／米粉パン粉 なたね油／サフラワー油／てんさい糖 マカロニ	まあじ／わかめ／麦みそ／八千代牛乳 きな粉(大豆)	キャベツ／レタス／にんじん／きゅうり／とうもろこし缶詰(ﾎﾙ) 西洋かぼちゃ／なす／玉葱
7 ・ 21 (土)	鶏肉のゴマ照り焼き丼 もやしとツナの和え物 じゃが芋とひき肉のみそ汁	麦茶 米粉ときな粉のマフィン	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白) なたね油／てんさい糖／サフラワー油 じゃがいも／ベーキングパウダー／米粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｲﾄ) 豚ひき肉／生わかめ／麦みそ／きな粉(大豆) 八千代牛乳	玉葱／ねぎ／しそ葉／しょうが／りょくとうもやし／きゅうり にんじん
9 ・ 23 (月)	ご飯 肉じゃが ひじきと野菜の和え物 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 そら豆のチキナゲット	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも しらたき／なたね油／てんさい糖 ごま油／てんさい糖／かたくり粉	豚肩ロース(脂肪なし)／干ひじき(ｽﾏｲﾙ釜、乾) 油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／玉葱／さいいんげん／きゅうり／キャベツ／だいこん だいこん葉／そらまめ／トマトケチャップ
10 ・ 24 (火)	なすベーコンのしそパスタ カレーマヨの温野菜サラダ かぶとちくわのミルクスープ	牛乳 あじさいヨーグルトと袋菓子	スパゲッティ／オリーブ油／じゃがいも マヨドレ／ごま油／上白糖 ベジタブルせんべい	ベーコン／鶏若鶏肉ささ身／焼き竹輪 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／八千代牛乳／寒天 ヨーグルト(全脂無糖)	なす／しそ葉／玉葱／ぶなしめじ／まいたけ／にんにく(りん茎) ブロッコリー／にんじん／カレー粉／かぶ／かぶ(葉) ぶどうストレートジュース
11 ・ 25 (水)	ご飯 豚肉とヤングコーンの炒め 涼拌三絲 野菜たっぷりスープ	牛乳 豆腐のブラウニー	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 ごま油／てんさい糖／ごま(白)／米粉 かたくり粉／ベーキングパウダー サフラワー油／さとうきび糖／粉糖	豚ロース(脂身付き)／豚モモ(脂身付き) ロースハム 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳／木綿豆腐	にんにく(りん茎)／しょうが／ヤングコーン／玉葱／キャベツ さやえんどう／きゅうり／にんじん／さいいんげん
12 ・ 26 (木)	ピビンバ 海苔のごま塩サラダ ワンタンスープ	牛乳 米粉チヂミ	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖 ごま油／ごま(白)／米粉ワンタンの皮 かたくり粉／ベーキングパウダー 米粉	豚ひき肉／焼きのり／八千代牛乳 しらす干し(半乾燥品)／絹ごし豆腐／豆乳	にんにく(りん茎)／しょうが／ねぎ／りょくとうもやし ほうれんそう／にんじん／とうもろこし缶詰(ﾎﾙ) サニーレタス／レタス／きゅうり／アスパラガス／玉葱 こまつな／えのきたけ／にら
13 ・ 27 (金)	ご飯 たまごチャンブルー 小松菜の胡麻和え 大根と鶏肉の生姜スープ	牛乳 にんじん蒸しパン	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／ごま(白)／オリーブ油 ホットケーキミックス／さとうきび糖 サフラワー油	たまご／豚肩ロース(脂身付)／生揚げ／塩昆布 鶏若鶏肉胸(皮なし)／パルメザンチーズ 八千代牛乳／牛乳	キャベツ／ねぎ／にんじん／にら／しょうが／こまつな りょくとうもやし／えのきたけ／生しいたけ(菌床栽培、生) だいこん
14 ・ 28 (土)	焼きビーフン 野菜の甘酢和え 鶏と野菜のスープ	麦茶 米粉のオレンジケーキ	ビーフン／ごま油／じゃがいも さつまいも／ごま(白) ベーキングパウダー／米粉 さとうきび糖／サフラワー油	豚肩ロース(脂身付)／鶏若鶏肉モモ(皮付き) 豆乳	生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／にんじん／玉葱 りょくとうもやし／キャベツ／きゅうり／だいこん とうもろこし缶詰(ﾎﾙ)／えのきたけ／セロリ ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ 濃縮還元ｼｬｰｼﾞｭｰｽ／マーマレード(低糖度)
30 (月)	夏越のかき揚げ丼 鶏と野菜の甘辛煮 野菜春雨スープ	麦茶 水無月 ★とくだもの	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦) なたね油／てんさい糖／なたね油 普通はるさめ／ごま油／上新粉／白玉粉 上白糖／甘納豆(あずき)／米粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ 豚モモ(脂身付き)	そらまめ／玉葱／赤ピーマン／レモン(果汁、生)／だいこん たけのこ(ゆで)／にんじん／干し椎茸／さいいんげん／にら えのきたけ／バレンシアオレンジ
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 549kcal タンパク質 21.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g			
 郷土料理：水無月（京都府） 世界の料理：ピビンバ（韓国） 					