

令和2年6月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	月	五目きんぴら かき玉汁	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油 かたくり粉	鶏もも肉 揚げはん 卵 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	豆乳アップル クッキー
2	火	さつま揚げ 五目スープ	ミルク ロール	さとう かたくり粉 パン粉(乾) 油	いわしすり身 豆腐 卵 干しひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ コーン缶 チンゲンサイ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット
3	水	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう 白ごま	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) コーン缶 キャベツ パセリ	牛乳 ぼんせんべい	発酵乳 おかき
4	木	ポークサンド ミネストローネ チーズ	食パン	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	豚もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト缶詰(ダイス) パセリ	お茶 クッキー	お茶 あじさいミルク
5	金	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう ふ	干しひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう しめじ 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう	お茶 プリン	牛乳 あんパン
6	土	冷やし中華 プリン		中華めん(生) ごま油 さとう プリン	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 あられ	
8	月	高野豆腐の煮物 みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ 味付け煮干	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) なす ほうさい 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 あられ
9	火	ジャージャー麺 もやしあえ	ロールパン	中華めん(生) 油 ごま油 さとう すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ	しょうが にんじん にんにく たけのこ たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	お茶 フルーツゼリー	牛乳 チーズ菓子
10	水	時計ごはん ツナあえ 白みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 すりごま(白) じゃがいも	豚ひき肉 ツナ缶 削り節 生わかめ	しょうが にんじん えのきたけ グリンピース(冷) ほうれんそう もやし コーン缶 キャベツ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 塩せんべい
11	木	マーボーなす ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり みかん缶	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 メロン類
12	金	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華スープ	コッペパン	じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ベーコン	にんじん さやいんげん もやし たまねぎ チンゲンサイ	お茶 おかき	フルーツドリンク (いちご) ウエハース
13	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 青ピーマン	お茶 せんべい	
15	月	煮魚 合わせみそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにやく フルーツゼリー	さかな 生わかめ 削り節	たまねぎ にんじん しょうが なす 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	牛乳 きなこクリームサンド
16	火	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	油 さとう マカロニ	鶏もも肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズキニ キャベツ トマト缶詰(ダイス) きゅうり コーン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
17	水	五目きんぴら かき玉汁	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油 かたくり粉	鶏もも肉 揚げはん 卵 削り節	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
18	木	ジャージャー麺 もやしあえ	ロールパン	中華めん(生) 油 ごま油 さとう すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ	しょうが にんじん にんにく たけのこ たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	お茶 フルーツゼリー	豆乳アップル 塩せんべい
19	金	親子煮 みそ汁 チーズ	ごはん	油	鶏胸肉 卵 油揚げ 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) こまつな えのきたけ	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
20	土	冷やし中華 プリン		中華めん(生) ごま油 さとう	ロースハム 生わかめ	コーン缶 きゅうり もやし	お茶 あられ	
22	月	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう 白ごま	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) コーン缶 キャベツ パセリ	牛乳 ぼんせんべい	発酵乳 おかき
23	火	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう ふ	干しひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう しめじ 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう	お茶 プリン	牛乳 あんパン
24	水	ポークサンド ミネストローネ チーズ	食パン	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	豚もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト缶詰(ダイス) パセリ	お茶 クッキー	牛乳 チーズ菓子
25	木	彩り混ぜごはん 魚フライ すまし汁	ごはん	ごま油 小麦粉 油 パン粉(乾)	豚ひき肉 さかな 削り節	こまつな コーン缶 しょうが もやし しめじ たまねぎ にんじん みつば	お茶 ぼんせんべい	お茶 ケーキ
26	金	高野豆腐の煮物 みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 さとう	高野豆腐 鶏もも肉 削り節 生わかめ 味付け煮干	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) なす ほうさい 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
27	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 青ピーマン	お茶 せんべい	
29	月	煮魚 合わせみそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにやく	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	たまねぎ にんじん しょうが なす 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	牛乳 ビスケット
30	火	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ★	レーズン ロール	油 さとう マカロニ	鶏もも肉 大豆(水煮) ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズキニ キャベツ トマト缶詰(ダイス) きゅうり	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう