

令和4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	水	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 野菜スープ	レーズンロール	じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ロースハム	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ コーン缶 グリンピース(冷)	お茶 チーズ菓子	フルーツドリンク(イチゴ) ウエハース
2	木	五目きんぴら 白みそ汁 発酵乳	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節 発酵乳	ごぼう にんじん さやいんげん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ラスク
3	金	鶏肉の照り煮 コンソメスープ	ごはん	さとう じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ	牛乳 ビスケット	お茶 かりんとう
4	土	じゃこスパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ 青ビーマン トマト	お茶 塩せんべい	
6	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきだけ 葉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 クッキー
7	火	魚のすり身揚げ 春雨のカレースープ	食パン	パン粉(乾) さとう 油 かたくり粉 はるさめ(乾)	白身魚すり身 豆腐 卵 鶏胸肉	しょうが 葉ねぎ にんじん コーン缶 キャベツ パセリ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
8	水	あんかけ炒飯 わかめスープ ヨーグルト	ごはん	油 かたくり粉 白ごま	豚ひき肉 生わかめ ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ もやし	お茶 ごませんべい	牛乳 のりませんべい
9	木	肉野菜炒め かき玉スープ 味付け煮干	コッペパン	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 ロースハム 卵 味付け煮干	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ビーマン たまねぎ パセリ	牛乳 あられ	お茶 あじさいミルク
10	金	時計ごはん ゴマあえ みそ汁	ごはん	油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ 油揚げ 削り節	しょうが にんじん かぼちゃ グリンピース(冷) ほうれんそう たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 塩せんべい
11	土	とり南ばん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	パイ菓子	
13	月	煮魚(ごぼう) 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	野菜ジュース きなこクリームサンド
14	火	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 野菜スープ	レーズンロール	じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ロースハム	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ コーン缶 グリンピース(冷)	お茶 おかき	牛乳 塩せんべい
15	水	五目大豆 合わせみそ汁	ごはん	板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん れんこん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 のりせんべい
16	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	牛乳 ぼんせんべい	メンソーレ せんべい
17	金	鶏肉の照り煮 コンソメスープ	ごはん	さとう じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ	牛乳 たまごボーロ	お茶 かりんとう
18	土	じゃこスパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ 青ビーマン トマト	お茶 塩せんべい	
20	月	五目きんぴら 白みそ汁 発酵乳	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節 発酵乳	ごぼう にんじん さやいんげん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし
21	火	ツナカレー ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 さとう 白ごま	ツナ缶 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ みかん缶 コーン缶 パセリ	お茶 クッキー	発酵乳 みりん揚げ
22	水	鶏肉とごぼうの混ぜごはん 魚フライ すまし汁	ごはん	糸こんにゃく ごま油 油 さとう 白ごま 小麦粉 パン粉(乾) ふ	鶏もも肉 さかな 豆腐 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん みつば もやし たまねぎ 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	お茶 ケーキ
23	木	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきだけ 葉ねぎ	お茶 かりんとう	牛乳 クッキー
24	金	焼きそば 中華スープ	ミルクロール	蒸し中華めん 油	鶏もも肉 あおのり 花かつお ロースハム 豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん 青ビーマン チンゲンサイ もやし	牛乳 パイ菓子	豆腐アップル クラッカー
25	土	とり南ばん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 ビスケット	
27	月	煮魚(ごぼう) 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	牛乳 しるこサンド
28	火	肉野菜炒め かき玉スープ 味付け煮干	コッペパン	さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 ロースハム 卵 味付け煮干	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ビーマン たまねぎ パセリ	牛乳 あられ	牛乳 クッキー
29	水	五目大豆 合わせみそ汁	ごはん	板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	にんじん れんこん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 あんパン
30	木	あんかけ炒飯 わかめスープ ヨーグルト	ごはん	油 かたくり粉 白ごま	豚ひき肉 生わかめ ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ もやし	お茶 ごませんべい	牛乳 せんべい