

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 グリーンピース(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 青ピーマン 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 えのきたけ 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 えのきたけ もやし	お 茶 ごませんべい	牛 乳 のりまきせんべい
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 青ピーマン 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 グリーンピース(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 グリーンピース(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	メロン類 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 青ピーマン 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 グリーンピース(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 えのきたけ 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 青ピーマン 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 青ピーマン 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 えのきたけ もやし	お 茶 ごませんべい	牛 乳 せんべい