

# 令和5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	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
2	金	鶏肉の照り煮 コンソメスープ	ミルク ロール	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 コーンフレーク	牛乳 ビスケット
3	土	じゃこスパゲティ 野菜ジュース		スパゲティ バター 油 野菜ジュース	しらす干し 刻みのり	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	
5	月	煮魚(ごぼう) 合わせみそ汁 ヤクルト	ごはん	さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 まがりせんべい
6	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 ビスケット	フルーツドリンク (イチゴ) ウエハース
7	水	五目きんぴら 白みそ汁 チーズ	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 チーズ	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
8	木	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 ウエハース	牛乳 パイ菓子
9	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 せんべい	牛乳 塩せんべい
10	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 パイ菓子	
12	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん 葉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 クッキー
13	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 パイ菓子	牛乳 揚げせんべい
14	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 あんパン
15	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
16	金	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 さとう 白ごま	ツナ缶 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 せんべい	発酵乳 塩せんべい
17	土	じゃこスパゲティ 野菜ジュース		スパゲティ バター 油 野菜ジュース	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	
19	月	煮魚(ごぼう) 合わせみそ汁 ヤクルト	ごはん	さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 発酵乳	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	オレンジジュース きなこクリーム サンド
20	火	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 かりんとう	豆乳アップル クラッカー
21	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
22	木	五目きんぴら 白みそ汁 チーズ	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 チーズ	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 のりせんべい
23	金	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 卵ボーロ	牛乳 クラッカー
24	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 パイ菓子	
26	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん	油	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん 葉ねぎ	お茶 あられ	牛乳 クッキー
27	火	鶏肉の照り煮 コンソメスープ	ミルク ロール	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	牛乳 かりんとう
28	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 塩せんべい
29	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 たまねぎ もやし なす にんじん 葉ねぎ きゅうり	牛乳 ぼんせんべい	お茶 どうろこし
30	金	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	メロン クッキー