

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	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 あられ	/
3	月	煮魚(大根) 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 だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 かりんとう	野菜ジュース きなこクリーム サンド
4	火	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 野菜スープ	ミルク 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 おかし	牛乳 パイ菓子
5	水	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁	ごはん	油 板こんにやく さとう かたくり粉	鶏ひき肉 生揚げ 削り節 生わかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	ヨーグルト ビスケット
6	木	焼きそば 中華スープ	ロールパン	蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ベーコン 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	牛乳 せんべい
7	金	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	牛乳 かりんとう	牛乳 パウムクーヘン
8	土	ラーメン ヨーグルト	/	中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	/
10	月	時計ごはん ごまあえ 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 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが にんじん 葉ねぎ グリーンピース(冷) ほうれんそう キャベツ たまねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 ごませんべい
11	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	お茶 あじさいミルク
12	水	じゃがいも金平 白みそ汁 発酵乳	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな しめじ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 カルシウムせんべい
13	木	マーボーなす ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	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	牛乳 塩せんべい
14	金	五目大豆 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにやく さとう	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ 煮干し 味付け煮干	にんじん ごぼう 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 ビスケット
15	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	/
17	月	煮魚(大根) 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 だいこん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 かりんとう	メロン類 クラッカー
18	火	焼きそば 中華スープ	ロールパン	蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお ベーコン 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	牛乳 ビスケット
19	水	鶏肉とごぼうの混ぜごはん 魚フライ すまし汁	ごはん	糸こんにやく 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
20	木	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	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
21	金	手作りカレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 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 グリーンピース(冷) パセリ みかん缶 コーン缶 キャベツ	お茶 せんべい	発酵乳 塩せんべい
22	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 あられ	/
24	月	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 はるさめ(乾) かたくり粉	白身魚すり身 豆腐 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 チーズ菓子
25	火	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁	ごはん	油 板こんにやく さとう かたくり粉	豚ひき肉 生揚げ 削り節 生わかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 ごませんべい
26	水	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 チーズ菓子	オレンジかん ビスケット
27	木	マーボーなす ばんさんすう	麦ごはん	油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	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	牛乳 ゆでとうもろこし
28	金	五目大豆 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	板こんにやく 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 せんべい
29	土	ラーメン ヨーグルト	/	中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 ぼんせんべい	/