

令和3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	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 豆腐 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 ほうれんそう	牛 乳 あられ	お 茶 あじさいミルク
2	水	あんかけ炒飯 春雨スープ ヨーグルト	ご は ん	油 かたくり粉 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ はくさい さやいんげん	お 茶 ごませんべい	牛 乳 塩せんべい
3	木	魚のすり身揚げ 中華スープ	食 パン	パン粉(乾) さとう 油 かたくり粉	白身魚すり身 豆腐 卵 鶏もも肉	しょうが 葉ねぎ にんじん コーン缶 キャベツ もやし チンゲンサイ	ヤクルト	牛 乳 クッキー
4	金	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 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ 干し椎茸	お 茶 プリン	牛 乳 あんパン
5	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	
7	月	煮 魚(生揚げ) 合わせみそ汁 チーズ	ご は ん	さとう	さかな 生揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 カルシウムせんべい	野菜ジュース きなこクリームサンド
8	火	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華きのこスープ	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 豆腐	にんじん さやいんげん なめこ えのきたけ しめじ 葉ねぎ	お 茶 おかき	牛 乳 パイ菓子
9	水	チキンカレー ツナサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう	鶏もも肉 スkimミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン缶 キャベツ 赤ピーマン	お 茶 クッキー	発酵乳 塩せんべい
10	木	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 豆腐 生わかめ 削り節	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 たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 おかき
11	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 豆腐 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 ほうれんそう	牛 乳 あられ	牛 乳 クッキー
12	土	ジャージャー麺 フルーツゼリー		中華めん(生) 油 さとう ごま油 フルーツゼリー	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 パイ菓子	
14	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 えのきたけ 葉ねぎ グリンピース(冷)	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 ゆでとうもろこし
15	火	魚のすり身揚げ 中華スープ	食 パン	パン粉(乾) さとう 油 かたくり粉	白身魚すり身 豆腐 卵 鶏もも肉	しょうが 葉ねぎ にんじん コーン缶 キャベツ もやし チンゲンサイ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ごませんべい
16	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 削り節 刻み昆布 豆腐 生わかめ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ 干し椎茸	お 茶 プリン	牛 乳 塩せんべい
17	木	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	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 煮干し	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
18	金	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華きのこスープ	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 豆腐	にんじん さやいんげん なめこ えのきたけ しめじ 葉ねぎ	お 茶 おかき	フルーツドリンク ウエハース
19	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	
21	月	煮 魚(生揚げ) 合わせみそ汁 チーズ	ご は ん	さとう	さかな 生揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お 茶 ごませんべい	牛 乳 チーズ菓子
22	火	チキンビーンズ ドレッシング和え	ミルク ロール	じゃがいも 油 さとう	大豆(水煮) 鶏もも肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース(冷)	牛 乳 塩せんべい	豆乳アップル クラッカー
23	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 せんべい	お 茶 ケーキ
24	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 せんべい	メロン類 クッキー
25	金	あんかけ炒飯 春雨スープ ヨーグルト	ご は ん	油 かたくり粉 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム ヨーグルト	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ はくさい さやいんげん	お 茶 ごませんべい	牛 乳 パイ菓子
26	土	ジャージャー麺 フルーツゼリー		中華めん(生) 油 さとう ごま油 フルーツゼリー	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 パイ菓子	
28	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 えのきたけ 葉ねぎ グリンピース(冷)	お 茶 ヨーグルト	牛 乳 クッキー
29	火	鶏肉の照り煮 野菜スープ	ミルク ロール	さとう	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース(冷)	牛 乳 ビスケット	お 茶 かりんとう
30	水	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	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 煮干し	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