

2022年度 6月の給食予定献立表

つくし保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な材料名 | | | おやつ (○は10:00-18:30, ○は15:00) | |
|----|----------|-----|---|---|---|---|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | (○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 15 29 | 水 | けんちんうどん 切干大根のサラダ かぼちゃのごまあえ | ゆでうどん、○食パン、さといも、ごま、砂糖、油 | ○牛乳、鶏もも肉、ちくわ | かぼちゃ、だいこん、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、ねぎ、切干大根 | ○カルシウムせんべい ○ブルーベリージャムサンド ○牛乳 |
| 2 | 16 30 | 木 | ロールパン あじフライ ポテトサラダ にんじんスープ | ロールパン、じゃがいも、○米、コーンフレーク、米粉、油、砂糖 | あじ、おから | にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、○塩こんぶ | ○クラッカー ○昆布おにぎり ○麦茶 |
| 3 | 17 | 金 | ごはん かじきのチーズ焼き、 さつま芋と人参の オレンジ煮 ほうれん草とえのきの スープ | 米、さつまいも、○バター、○小麦粉、○砂糖、砂糖、オリーフ油 ○スポンジケーキ | かじき、○卵、 チーズ | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、オレンジ果汁 ○いちご、○もも缶(白桃)、○みかん缶 | ○ごまスティック (3日) ○パウムクーヘン、○麦茶 (17日) ○お誕生日ケーキ、○麦茶 |
| 6 | 20 | 月 | (6日) ピビンバ丼 甘煮豆 なすと油揚げの味噌汁 (20日) 夏野菜カレーライス、ロースとんかつ マカロニサラダ | (6日)米、○片栗粉、○米粉、押麦、○マッシュポテト、○油、砂糖、ごま、油、ごま油 (20日)七分つき米、マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、押麦、小麦粉 | (6日)○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、いんげんまめ、○ウインナーソーセージ、油揚げ (20日)豚肉(ヒレ)、豚肉(肩ロース)、ハム | (6日)○バナナ、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、ねぎ、にんにく、しょうが (20日)たまねぎ、かぼちゃ、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、オクラ、干しぶどう | ○カルシウムせんべい (6日) ○ほうれん草ボンテケージョ ○バナナ ○牛乳 (20日) ○パウムクーヘン ○麦茶 |
| 7 | 21 | 火 | (7日) 厚揚げカレーライス フロッコリーサラダ わかめスープ (21日) ポークビーンズ フロッコリーサラダ わかめスープ | 米、じゃがいも ○砂糖、油、米粉、砂糖 | 生揚げ、豚ひき肉、 蒸し大豆、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、ちくわ、○セラチン | ○オレンジ、たまねぎ、 ○オレンジ果汁、トマト、にんじん、フロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン果汁、わかめ、にんにく、しょうが | ○塩せんべい ○オレンジムース ○オレンジ ○麦茶 |
| 8 | 22 | 水 | シーフードスパゲティ ほうれん草とピーマン のソテー トマトスープ | マカロニ・スパゲティ、○ロールパン、じゃがいも、油、○グラニュー糖、○薄力粉 ○コーンスターチ | ○牛乳、しほえび、 あさり、○生クリーム、○卵(黄) | たまねぎ、ほうれんそう、 トマト、しめじ、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、にんじん、セロリ、にんにく | ○カルシウムせんべい (8日) ○カスタードサンド、○牛乳 (22日) ○ドーナツ、○麦茶 |
| 9 | 23 | 木 | 食パン ジャーマンポテト にんじんときゅうりの サラダ コーンクリームスープ | 食パン、じゃがいも、 ○米、油、砂糖 | 豆乳、○鶏ひき肉、 ベーコン | にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 クリームコーン缶 ○あおのり | ○クラッカー ○鶏とほろおにぎり ○麦茶 |
| 10 | 24 | 金 | 御飯 さわらのもやし あんかけ アスパラサラダ梅風味 豆腐となめこのみそ汁 | 米、○無塩バター、 ○小麦粉、○砂糖、 片栗粉、油、砂糖、 ごま油 | さわら、木綿豆腐、 ○卵 | もやし、キャベツ、 グリーンアスパラガス、 にんじん、ねぎ、なめこ、 コーン、梅干し、しょうが | ○ごまスティック (10日) ○マドレーヌ、○麦茶 (24日) ○スティックチーズパイ ○麦茶 |
| 13 | 27 | 月 | 鶏の旨煮丼 ほうれん草ともやしの ごま和え キャベツと油揚げの みそ汁 | 米、○米粉、○油、 ○砂糖、ごま、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、 ○おから、○豆乳、 ○きな粉、油揚げ | だいこん、○りんご、もやし、 キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、さやえんどう | ○ごまスティック ○おからソフトクッキー ○りんご ○牛乳 |
| 14 | 28 | 火 | ハヤシライス コールスローサラダ 野菜とさつまいもの コーンスープ | 米、さつまいも、 じゃがいも、○砂糖、 押麦、油、砂糖、 片栗粉 | ○牛乳、豆乳、 牛肉、○セラチン | たまねぎ、キャベツ、 にんじん、クリームコーン、 ねぎ、マッシュルーム、 イチゴ | ○塩せんべい ○ミルクプリン (フルーツソース) ○麦茶 |

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。