

しんかくじこども園

2021年6月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

行事	日付	曜日	屋敷	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	1	火	ごはん アジのスタミナソース もやしとささみの和え物 味噌汁	あじ 鶏ささみ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・太もやし・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ	米(国産) 油 砂糖	■焼肉のたれ だし・■醤油 だし	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	きなこマカロン 牛乳	■マカロン・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
減塩 メニュー (汁なし)	2	水	麦入りごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え フルーツ(バナナ)	牛肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参 バナナ(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	あじさい彩りかん 牛乳	■/▲カルピス ぶどうゼリー ▲牛乳
	3	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース さつま揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉 平天	小松菜・人参・玉ねぎ 大根・しめじ・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 油	■、料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・コンソメ コンソメ コンソメ	ベビービスケット 牛乳	■/▲ベビービスケット ▲牛乳	せんべい(雷の雷) 牛乳	■/▲せんべい(雷の雷) ▲牛乳
虫歯予防献立	4	金	麦入りごはん 白身魚のチーズ照焼 キャベツの和え物 味噌汁	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	たべるいりご 牛乳	いりご・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■ほたはた焼き ▲牛乳
	5	土	そぼろ丼 ほうれん草の和え物 味噌汁	鶏ひき肉・大豆たんぱく 豆腐・赤みそ	コーン・グリーンピース ほうれん草・太もやし・人参 えのきだけ・わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・塩・■醤油・だし だし・■醤油	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
	7	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ ごぼうの味噌マヨサラダ かき玉汁	鶏肉 赤みそ ●卵	にんにく・しょうが ごぼう・大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩こうじ だし・■醤油・塩	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・粒あん ▲牛乳
	8	火	ごはん サケの照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ビスコ 牛乳	■/▲ビスコ ▲牛乳
減塩 メニュー (汁なし)	9	水	麦入りごはん 肉じゃが チンゲン菜の納豆和え フルーツ(バナナ)	豚肉・豚肉 納豆	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・人参 バナナ	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	ミルクラスク 牛乳	■/▲食パン・▲マーガリン ▲スキムミルク・グラニュー糖 ▲牛乳
	10	木	ごはん サバの味噌焼 小松菜の和え物 すまし汁	さば・赤みそ 豆腐	小松菜・白菜・人参 しめじ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	せんべい(雷だべ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
	11	金	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参・■塩昆布 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ■お豆腐	■醤油・本みりん だし だし	ベビービスケット 牛乳	■/▲ベビービスケット ▲牛乳	チヂミ 牛乳	■小麦粉・でん粉・塩・豚肉・ニラ 玉ねぎ・油・■醤油・ごま油 ▲牛乳
	12	土	五目うどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉 生揚げ	白菜・人参・ごぼう・小松菜 かぼちゃ・グリーンピース バナナ	■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油・料理酒	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
	14	月	他人丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁	豚肉・●卵 しらす 赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 えのきだけ・わかめ	砂糖・米(国産) 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	フルーツポンチ 牛乳	■/▲砂糖 バナナ(缶詰)・みかん(缶詰) ▲牛乳
食の記念日 「生姜」	15	火	麦入りごはん 鶏肉の生姜焼 ナムル すまし汁	鶏肉 豆腐	しょうが 白菜・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 白ごま・砂糖・ごま油	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・■醤油 だし・■醤油・塩	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	せんべい(雷の雷) 牛乳	■/▲せんべい(雷の雷) ▲牛乳
	16	水	麦入りごはん 白身魚のねぎ塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	黒糖おさつ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 さつま芋・黒ごま ▲牛乳
鉄強化 メニュー	17	木	ごはん オープンオムレツ 彩りサラダ スープ	●卵・▲牛乳・■/●/▲ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・赤パプリカ しめじ・人参	米(国産) 油 砂糖・油 じゃが芋	コンソメ・塩 ■酢・塩 コンソメ	ベビービスケット 牛乳	■/▲ベビービスケット ▲牛乳	小松菜じゃこおにぎり 牛乳	米(国産)・小松菜 しらす・塩 ▲牛乳
食育の日 世界の料理 「韓国」	18	金	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル フライドポテト ミョック(スープ)	鶏肉・赤みそ	太もやし・ほうれん草・人参 わかめ・えのきだけ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油 ■ポテトフライ・油	料理酒・塩・トマトケチャップ・本みりん ■醤油	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
	19	土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ スープ	ポークウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり 白菜・しめじ・人参	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	せんべい(ほたはた焼) 牛乳	■ほたはた焼き ▲牛乳
	21	月	麦入りごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさし和え 味噌汁	豚肉・豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・干しいたけ・人参 あおさのり 人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
食物繊維 強化 メニュー	22	火	ごはん アジフライ 根菜のそぼろ味噌煮 すまし汁	あじ 豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	大根・ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 ■お豆腐	塩 だし・本みりん だし・■醤油・塩	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
	23	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	豚肉・豚肉・赤だしみそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏がらスープ・料理酒・■醤油 塩 鶏がらスープ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
	24	木	ごはん サバのごま焼 春雨の酢の物 味噌汁	さば ツナフレーク 豆腐・赤みそ	きゅうり・人参 人参・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・砂糖	■醤油・本みりん だし・■酢・■醤油 だし	ベビービスケット 牛乳	■/▲ベビービスケット ▲牛乳	焼おにぎり 牛乳	米(国産)・油 ■醤油・本みりん ▲牛乳
お誕生会 メニュー	25	金	ケチャップライス ローストチキン ビーンズサラダ スープ ももゼリー	ポークウインナー 鶏肉 大豆	玉ねぎ・ミックスベジタブル にんにく きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参	油・米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・コンソメ 塩・■醤油・料理酒 コンソメ コンソメ	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・生クリーム・いちごジャム・バナナ(缶詰) ▲牛乳
	26	土	スタミナ丼 チンゲン菜ともやしの和え物 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・太もやし・コーン 人参・青ねぎ	油・米(国産) 砂糖	■焼肉のたれ だし・■醤油 だし	一口ゼリー 牛乳	一口ゼリー ▲牛乳	ビスコ 牛乳	■/▲ビスコ ▲牛乳
	28	月	鶏肉カレー(鶏しほり入り) ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	鶏肉・■鶏しほり煮込み かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	■/▲カレーウ ■醤油・だし	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	黒糖ちんすこう 牛乳	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳
	29	火	麦入りごはん サケの塩焼 白菜の和え物 味噌汁	さけ 豆腐・油揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり・しめじ・人参 小松菜	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	野菜クラッカー 牛乳	■野菜クラッカー ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
リクエスト メニュー 「パン」	30	水	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ 豆スープ	鶏肉 大豆	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	水無月 牛乳	でん粉・白玉粉・■小麦粉 砂糖・粒あん ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「生姜(しょうが)」です。
・食育の日には「世界の料理(韓国)です」辛いヤンニョムチキンを作ります。
・「パン」給食が食べたいとの意見が多くありましたので、リクエスト給食として入れました。