



令和2年 6月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食	
1	29	月	ごはん(米)	1・29日 鶏のマーマレード焼き 15日 鶏の葱みそ焼き キャベツのおかか和え さつま芋のレモン煮 かきたま汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 きゅうり かつお節 醤油 かつおだし さつま芋 レモン 塩 素精糖 卵 玉ねぎ えのき 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	1・29日 あじさいゼリー クラッカー 15日 二色ゼリー クラッカー 果物 牛乳	カルピス 寒天 砂糖 クラッカー 1・29日 ぶどうジュース 牛乳 抹茶 15日 みかんジュース	混ぜごはん 煮物 汁物
2	30	火	ごはん(米)	2・30日 麻婆豆腐丼 16日 中華丼 わかめとしらすのサラダ しめじともやしのスープ	米 豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 わかめ しらす きゅうり キャベツ コーン 酢 塩 菜種油 しめじ もやし 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	2・30日 スコーン 16日 レーズン スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター 16日レーズン	炒飯 サラダ 汁物
3	17	水	ごはん(米)	鶏の竜田揚げ かぼちゃの煮物 千草和え 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし 大根 油揚げ 葱 味噌 にぼしだし	マドレーヌ 果物 牛乳	薄力粉 BP バター 卵 砂糖 17日 豆乳ホイップ	ごはん 焼きもの 汁物
4	18	木	ごはん(米)	魚の野菜あんかけ じゃが芋と人参の煮物 わかめと麩のすまし汁	すずき 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 素精糖 じゃがいも 人参 素精糖 醤油 麩 わかめ 長ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン 素精糖 バター	おにぎり 和え物 汁物
5	19	金	ごはん(米)	チンジャオロース こんにやくの土佐煮 キャベツときゅうりの塩もみ なめこのみそ汁	豚肉 塩 酒 筍 ビーマン 赤ピーマン 素精糖 醤油 ソース ごま油 つきこんにやく かつお節 醤油 みりん 菜種油 キャベツ きゅうり 塩 なめこ 玉ねぎ 豆腐 味噌 にぼしだし	ごまのみたらし 団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 ごま 片栗粉	スバゲティ サラダ 汁物
6	20	土	ごはん(米)	鮭の照り焼き 肉じゃが 大根ともやしのみそ汁	鮭 醤油 酒 みりん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 大根 もやし 万能葱 味噌 にぼしだし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
8	22	月	ごはん(米)	ハヤシライス カラフルサラダ 白菜スープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 きゅうり トマト キャベツ さやいんげん パプリカ コーン 酢 塩 菜種油 白菜 人参 ベーコン 塩 菜種油	レモンケーキ 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	おにぎり 和え物 汁物
9	23	火	ごはん(米)	鯛の香味焼き ナムル 大豆の甘煮 なすのみそ汁	鯛 葱 にんにく しょうが 醤油 みりん 素精糖 ごま油 ごま もやし ほうれん草 人参 酢 素精糖 醤油 ごま油 大豆 昆布 素精糖 醤油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	ごはん 焼きもの 汁物
10	24	水	パン (パン ジャム)	鶏肉のケチャップあんからめ 千切りキャベツ ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ 塩 豆腐 えのき 大根 塩 醤油 かつお昆布だし	梅おかか おにぎり 果物 牛乳	ごはん 梅びしお かつお節 醤油	混ぜごはん 煮物 汁物
11	25	木	ごはん(米)	かじきの醤油マヨ焼き きんぴらごぼう 大根ときゅうりの甘酢和え じゃがいものみそ汁	かじき 醤油 みりん マヨネーズ 酒 ごぼう 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 大根 きゅうり 素精糖 塩 醤油 酢 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	セサミクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター ごま	スバゲティ サラダ 汁物
12	26	金	うどん	いなかうどん 金時豆煮 小松菜のしらす和え	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき しめじ 大根 長ねぎ 味噌 酒 醤油 かつお昆布だし 金時豆 素精糖 塩 小松菜 人参 しらす かつおだし 醤油	ケチャップライス 果物 牛乳	ごはん 玉ねぎ ピーマン コーン 鶏肉 塩 ケチャップ 中濃ソース	炒飯 サラダ 汁物
13	27	土	ごはん(米)	豚肉のソース焼き 大根とキャベツのサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	メイプルクッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メイプルシロップ 菜種油	

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

しもほうや保育園