



令和3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
15	火	ご飯(米)	鶏肉の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 切干大根の田舎煮 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 塩 切干大根 人参 しらたき 昆布 椎茸 素精糖 醤油 みりん かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	1・29日 レーズン スコーン 15日 スコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター 1・29日レーズン 15日・ジャム	ご飯 焼きもの 汁物
2	水	ご飯(米)	2・30日 中華丼 わかめとしらすのサラダ しめじともやしのすまし汁	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 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	2・30日 二色ゼリー 16日 あじさいゼリー クラッカー	カルピス 寒天 砂糖 クラッカー 2・30日 みかんジュース 16日 ぶどうジュース 牛乳 抹茶	おにぎり 和え物 汁物
16	水	ご飯(米)	16日 麻婆豆腐丼 わくわく春雨サラダ しめじともやしの中華スープ	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 春雨 きゅうり 人参 卵 酢 素精糖 醤油 菜種油 しめじ もやし 万能葱 塩 醤油 ごま油 鶏ガラ	果物 牛乳		
3	木	ご飯(米)	魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 厚揚げのみそ汁	すずき 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 素精糖 かぼちゃ さやいんげん 素精糖 醤油 厚揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
4	金	パン (パン ジャム)	タンドリーチキン コールスローサラダ 粉ふき芋 白菜スープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 キャベツ きゅうり にんじん レーズン 素精糖 塩 酢 菜種油 じゃが芋 塩 青のり 白菜 人参 豚肉 塩 菜種油	じゃこおにぎり 果物 牛乳	ご飯 じゃこ ごま 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
5	土	ご飯(米)	ケチャップライス 大根と大豆のサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ ケチャップ 塩 菜種油 大根 大豆 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 きな粉	
7	月	ご飯(米)	豆腐の松風焼き さつまいもの甘煮 おくらのしらす和え 大根と椎茸のすまし汁	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 みそ 素精糖 生パン粉 卵 菜種油 ごま さつまいも 塩 素精糖 おくら しらす 醤油 かつおだし 大根 椎茸 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	ココアクッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター ココア	スバゲティ サラダ 汁物
8	火	スバゲティ	ミートソーススバゲティ じゃが芋のフレンチサラダ レタスのスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター トマトピューレ じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ツナ 塩 酢 菜種油 レタス 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	しめじご飯 果物 牛乳	ご飯 人参 しめじ 油揚げ 塩 醤油 素精糖 みりん	炒飯 サラダ 汁物
9	水	ご飯(米)	カジキの醤油マヨ焼き ★じゃがいものそぼろ煮 千草和え なすのみそ汁	カジキ 醤油 マヨネーズ 酒 片栗粉 菜種油 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 素精糖 醤油 酒 片栗粉 菜種油 ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ ごま 醤油 かつおだし なす 油揚げ 味噌 にぼしだし	揚げうどん (カレー味) 果物 牛乳	うどん カレー粉 塩	おにぎり 和え物 汁物
10	木	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き こんにゃくの土佐煮 三色酢の物 じゃがいものみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油 きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	バナナケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 バナナ	混ぜご飯 煮物 汁物
11	金	ご飯(米)	鯛の香味焼き (乳児:さわら) 小松菜の磯辺和え 金時豆煮 キャベツのみそ汁	鯛 葱 にんにく しょうが 醤油 みりん 素精糖 ごま油 ごま 小松菜 人参 のり 醤油 かつおだし 金時豆 素精糖 塩 キャベツ わかめ 味噌 にぼしだし	ピザ 果物 牛乳	餃子の皮 ツナ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 塩	ご飯 焼きもの 汁物
12	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き キャベツコーンのサラダ 大根ともやしのみそ汁	鮭 醤油 酒 みりん キャベツ きゅうり 人参 コーン 酢 塩 菜種油 大根 もやし 万能葱 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
14	月	ご飯(米)	ハヤシライス カラフルサラダ 青菜と豆腐のすまし汁	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 ほうれん草 豆腐 椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし	じゃが芋もち 果物 牛乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 素精糖 みりん	スバゲティ サラダ 汁物
28	月	ご飯(米)					

※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。
 ☆16日は誕生を祝う行事食です。
 今月の果物予定:スイカ メロン

しもほうや保育園