

6月分給食献立表

平成 18年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食	
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	麦ごはん ニラ玉スープ 八宝菜 醤油フレンチサラダ	バナナ 菓子	豚肉 うずら卵 むきえび 卵 牛乳	米 麦	ニラ 白菜 しいたけ 菊 人参 チンゲンサイ コーン レタス きゅうり ワカメ	ミートローフ かぼちゃサラダ	
2	金	ごはん 清まし汁(しいたけ・油揚げ) アジフライ 大根サラダ キキャベツ トマト	じゃがバター	油揚げ アジ 卵 牛乳 バター	米 じゃがいも	しいたけ 大根 ワカメ きゅうり 人参 キャベツ トマト	焼きそば もやしの三杯酢	
3	土	パン クリームシチュー グレープフルーツ	りんご 菓子	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ グレープフルーツ りんご	-	
4	日							
5	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ネギ) 豚肉のすき焼き風煮 インゲンソテー	冷やしトマト 菓子	豚肉 豆腐 マーガリン 牛乳	米 じゃがいも しらたき	玉ネギ 白菜 長ネギ えのき しいたけ インゲン トマト	白身魚のフライ ワカメの和え物	
6	火	肉味噌スパゲティー 清まし汁(大根・ワカメ) キャベツの甘酢漬け	ピザトースト	豚肉 油揚げ 牛乳	スパゲティー 麦	人参 玉ネギ もやし 大根 グリーンピース ワカメ キャベツ きゅうり	高野豆腐のオランダ煮 小松菜のおひたし	
7	水	ごはん みそ汁(長ネギ・麩) チーズポイオムレツ フレッシュサラダ	ゼリー 菓子	麩 卵 鶏肉 牛乳	米	もやし しいたけ ほうれん草 玉ネギ レタス きゅうり キャベツ 人参	懇談会お弁当	
8	木	ドライカレー スープ(しいたけ・もやし) 小松菜のおかか和え	バナナ 菓子	豚肉 牛乳	米	しいたけ もやし 人参 ビーマン 玉ネギ 干しブドウ 小松菜 パナナ	懇談会お弁当	
9	金	ごはん 清まし汁(豆腐・しめじ) 鱈の照り焼き 切干大根	どら焼き 菓子	豆腐 サワラ ちくわ 油揚げ 牛乳	米	しめじ 切干大根 人参	懇談会お弁当	
10	土	パン ベーコンシチュー りんご	グレープフルーツ 菓子	ベーコン スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ りんご グレープフルーツ	-	
11	日							
12	月	ごはん 清まし汁(麩・ワカメ) 厚揚げと豚肉の味噌炒め 中華きゅうり	りんご 菓子	麩 豚肉 厚揚げ 牛乳	米	ワカメ 人参 長ネギ しいたけ ビーマン 玉ネギ 菊 きゅうり	豆腐ハンバーグ コーンサラダ	
13	火	タン麺 小松菜のおひたし ボイルウインナー パナナ	お楽しみパン	豚肉 ウインナー 牛乳	中華麺 パン	人参 しいたけ キャベツ もやし ニラ 長ネギ 小松菜 パナナ	懇談会お弁当	
14	水	麦ごはん 卵入り中華スープ レンコン入りミートローフ キャベツのゆかり和え	黄な粉マカロニ	卵 豚肉 黄な粉 牛乳	米 麦 マカロニ	チンゲンサイ 人参 レンコン 玉ネギ キャベツ きゅうり ゆかり	肉じゃが ツナ和え	
15	木	ハヤシライス スープ(ベーコン・キャベツ) りんごサラダ	ヨーグルト 菓子	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米	玉ネギ 人参 グリーンピース キャベツ りんご きゅうり レタス もやし コーン	懇談会お弁当	
16	金	梅ごはん みそ汁(長ネギ・ナス) カジキのステーキ もやしの三杯酢	みたらしだんご 菓子	しらす カジキ 牛乳	米	梅 しそ 長ネギ ナス 玉ネギ もやし きゅうり 人参	懇談会お弁当	
17	土	パン コーンシチュー ネーブル	ふかし芋 ミニチーズ	鶏肉 スキムミルク ミニチーズ 牛乳	パン じゃがいも サツマイモ	人参 玉ネギ コーン ネーブル	-	
18	日							
19	月	ごはん みそ汁(サツマイモ・玉ネギ) 肉豆腐 酢の物	プリン 菓子	豚肉 ちくわ 豆腐 しらす カニカマ 牛乳	米 サツマイモ こんにやく	玉ネギ 人参 ワカメ きゅうり	魚の照り焼き 青菜のおかか和え	
20	火	揚げ麺 ワカメスープ(ワカメ・玉ネギ) グリーンサラダ	ひじきごはん	豚肉 いか なると ハム 油揚げ 牛乳	揚げ麺 米	ワカメ キャベツ 人参 玉ネギ ビーマン しいたけ 菊 もやし レタス きゅうり 干しブドウ ひじき	卵とじ インゲンのゴマ和え	
21	水	ごはん かき玉汁 鶏のカレー風唐揚げ 春雨サラダ	グレープフルーツ 菓子	卵 なると 鶏肉 春雨 ハム 牛乳	米	人参 きゅうり コーン ネーブル	炒り鶏 もやしのゆかり和え	
22	木	麦ごはん みそ汁(長ネギ・小松菜) 豚肉と大根の煮物 もやしとワカメの和え物	冷やしトマト 菓子	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 麦	長ネギ 小松菜 大根 人参 絹さや しいたけ もやし ワカメ きゅうり トマト	メンチカツ ひじきサラダ	
23	金	ピースじゃこごはん 清まし汁(えのき・油揚げ) ししゃもの野菜あんかけ ネバネバ和え	あじさいゼリー 菓子	しらす 油揚げ ししゃも 納豆 牛乳	米	グリーンピース えのき 人参 ビーマン キャベツ ニラ もやし	ツナスパゲティー フレンチサラダ	
24	土	休 園 日						
25	日							
26	月	柳川井 みそ汁(大根・オクラ) スティックお野菜	お誕生日ケーキ	豚肉 卵 牛乳	米	ゴボウ 玉ネギ 人参 インゲン 大根 オクラ きゅうり	カレーライス りんごサラダ	
27	火	ナスとトマトのスパゲティー スープ(コーン・玉ネギ) シーザーサラダ	ラスク	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲティー 食パン	ナス トマト 玉ネギ ビーマン コーン キャベツ レタス 人参	厚揚げのそぼろあん キャベツとワカメの甘酢	
28	水	麦ごはん みそ汁(長ネギ・麩) 鶏の梅焼き 小魚和え	そらまめ 菓子	麩 鶏肉 しらす そらまめ 牛乳	米 麦	長ネギ 梅 しそ 小松菜 人参 キャベツ	中華風煮 ツナサラダ	
29	木	ゴマパン 野菜たっぷりポトフ マカロニサラダ	ワカメうどん	鶏肉 ハム 牛乳	ゴマパン マカロニ じゃがいも うどん	人参 玉ネギ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ワカメ	トンカツ 付け合わせ	
30	金	ごはん 清まし汁(豆腐・人参・三つ葉) 鮭のマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー キャベツ トマト	メロン 菓子	豆腐 サケ マヨネーズ 牛乳	米	人参 三つ葉 ブロッコリー キャベツ トマト メロン	酢豚 春雨サラダ	

* 献立は都合によって変更することがあります。

* 乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。

* 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。