

6月分給食献立表

平成 19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	金	ごはん・スープ 納豆のかき揚げ・茹でアスパラガスマヨネーズ添え	メロン ミニチーズ	納豆・エビ・卵 チーズ・牛乳	米・さつまいも	小松菜・もやし・人参 アスパラガス・メロン	豆腐の中華風煮 小松菜のお浸し
2	土	パン マカロニシチュー・トマト	オレンジ 菓子	豚肉・牛乳	ロールパン・マカロニ ジャガイモ	玉葱・人参・トマト オレンジ	
3	日						
4	月	麦ごはん・清汁 高野豆腐のオランダ煮・カブサラダ	のりチーズサンド	鶏肉・凍り豆腐 チーズ・牛乳	米・麦 ジャガイモ・食パン	長ネギ・小松菜・玉葱・人参 ピーマン・かぶ・胡瓜・レタス・もやし・海苔	サバのステーキ スパゲッティ・サラダ
5	火	サンマー麺 ひじき金平・りんご	ほうれん草蒸しパン	豚肉 牛乳	中華麺・突きこんにやく	玉葱・人参・もやし・キャベツ・長ネギ ひじき・ごぼう・ほうれん草	ミートローフ キャベツのゴマ酢和え
6	水	ごはん・スープ スパニッシュオムレツ・大豆サラダ	ふかしジャガイモ	ウインナー・チーズ・卵 大豆・ツナ・牛乳	米・春雨 ジャガイモ	干し椎茸・ミックスペジタブル・玉葱 胡瓜・セロリ・トマト	ずき焼き風煮 アスパラの和えもの
7	木	ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き・さつまいものサラダ	フルーツヨーグルト	木綿豆腐・鶏肉 ヨーグルト・牛乳	米・さつまいも	長ネギ・胡瓜・人参・干しぶどう りんご・バナナ・みかん缶詰	きのこ入り卵焼き フレンチサラダ
8	金	麦ごはん・味噌汁 松風焼き・ネバネバ和え	黄な粉パンケーキ	鶏挽肉・豚挽肉・卵 納豆・黄な粉・牛乳	米・麦	ワカメ・玉葱・長ネギ・けしの実 にら・もやし・人参・キャベツ・オクラ	和風スパゲッティ コールスローサラダ
9	土	和風ツナスパゲッティ ワカメの和え物	りんご 菓子	ツナ缶詰 牛乳	スパゲッティ	玉葱・人参・ピーマン・海苔 ワカメ・胡瓜・りんご	
10	日						
11	月	ごはん・スープ サバのトマトソースがけ・チーズサラダ	味噌まんじゅう	さば・木綿豆腐・卵 チーズ・牛乳	米	小松菜・トマト・玉葱・パセリ レタス・胡瓜・コーン	白身魚のフライ フレッシュサラダ
12	火	ちゃんぽんうどん トマト・オレンジ	お楽しみパン	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ・人参・筍・もやし にら・長ネギ・トマト・オレンジ	チーズ卵焼き グリーンサラダ
13	水	麦ごはん・清汁 レバーのカリン揚げ・ポパイサラダ	ぶどう ミニチーズ	豚レバー・カニかまぼこ チーズ・牛乳	米・麦 お麩	なめこ・生姜・ほうれん草・胡瓜 レタス・コーン・ぶどう	厚揚げのそぼろあん カブサラダ
14	木	親子丼・味噌汁 金平ごぼう	あじさいゼリー	卵・鶏肉 牛乳	米・ジャガイモ 生クリーム・いりごま	玉葱・ワカメ・ごぼう・人参	ピーマンの肉詰め 青菜のかつお和え
15	金	ごはん・味噌汁 とんかつ・大根サラダ	スキムミルククッキー	豚肉・卵・カニかまぼこ 脱脂粉乳・牛乳	米 いりごま	長ネギ・なめこ・大根・胡瓜 ワカメ	豚肉と大根の煮物 青菜のきのこ和え
16	土	鶏南蛮 トマト	オレンジ 菓子	鶏肉 牛乳	うどん	人参・玉葱・長ネギ・干し椎茸 トマト・オレンジ	
17	日						
18	月	ごはん・味噌汁 炒り鶏・酢の物	黄な粉マカロニ	鶏肉・竹輪・さつまいも・牛乳 カニかまぼこ・黄な粉・脱脂粉乳	米・お麩 こんにやく・マカロニ	ワカメ・人参・筍・干し椎茸・ごぼう 胡瓜	鮭のみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー
19	火	ミートソーススパゲッティ 青菜の海苔酢和え・さくらんぼ	みたらし団子	豚挽肉 牛乳	スパゲッティ 団子	人参・玉葱・ピーマン・小松菜 えのきたけ・なめこ・海苔・さくらんぼ	厚揚げと豚肉の味噌炒め 白菜のおかか和え
20	水	ごはん・味噌汁 鶏の梅焼き・ジャガトマサラダ	プリン オレンジ	鶏肉 牛乳	米・ジャガイモ プリン	干し椎茸・大根・梅干し・青しそ トマト・胡瓜・ワカメ・オレンジ	豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーの和え物
21	木	麦ごはん・味噌汁 五目卵焼き・ごぼうサラダ	人参蒸しパン	卵・ハム 牛乳	米・麦・じゃがいも ねりごま	玉葱・ひじき・人参・筍 玉葱・インゲン・ごぼう・胡瓜・りんご	酢豚 もやしの三杯酢
22	金	ハヤシライス スープ・ワカメの和え物	ポトフ	豚肉・鶏肉 牛乳	米・ジャガイモ	人参・玉葱・グリーンピース・小松菜 コーン・ワカメ・胡瓜・キャベツ	豚肉の生姜焼き キャベツのゴマ和え
23	土	ひやしうどん ふかし芋	りんご 菓子	鶏肉 牛乳	うどん・いりごま さつまいも	人参・胡瓜 りんご	
24	日						
25	月	秋刀魚の蒲焼・かき玉汁 スティックお野菜	お誕生日ケーキ	さんま・卵・なると 牛乳	米	生姜・三つ葉・人参・胡瓜 大根	肉豆腐 きのこサラダ
26	火	冷やし中華 青梗菜とエビの和え物・りんご	メロン ミニチーズ	卵・豚肉 エビ・チーズ・牛乳	中華麺	胡瓜・トマト・海苔・青梗菜 りんご・メロン	野菜コロッケ コーンサラダ
27	水	ごはん・スープ ポテト卵焼き・ナスと大葉の即席漬け	牛乳ゼリー	鶏肉・チーズ・卵 牛乳	米・ジャガイモ	レタス・干し椎茸・玉葱 ナス・しそ・葱・みかん缶詰・パイン缶詰・もも缶詰	焼きそば りんごサラダ
28	木	麦ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ・冷やし胡瓜	おからスコーン	鶏肉・おから 卵・牛乳	米・麦	大根・ナス 生姜・胡瓜	ミートローフ チーズサラダ
29	金	ごはん・味噌汁 プリの照り焼き・焼きトマトの玉葱ベーコン焼き	さくらんぼ ミニチーズ	フリ・ベーコン 牛乳・チーズ	米	ワカメ・キャベツ・長ネギ・トマト 玉葱・パセリ・さくらんぼ	さくら組合特別メニュー
30	土	パン トマトシチュー・オレンジ	りんご 菓子	豚肉・脱脂粉乳 牛乳	パン・ジャガイモ	玉葱・人参 りんご	

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。