

6月分給食献立表

平成 20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	日						
2	月	ごはん・味噌汁 酢豚 切り干し大根	フルーツ白玉団子	豚肉 竹輪・油揚げ 小豆・牛乳	米 白玉粉	キャベツ・わかめ・生姜・玉葱 人参・菊・ピーマン・干し椎茸 切干大根・もも/パイン/みかん缶詰	アジフライ コーンサラダ
3	火	パン マカロニシチュー 醤油フレンチサラダ・すいか	混ぜごはん	豚肉 脱脂粉乳 油揚げ・牛乳	パン マカロニ・じゃがいも 米	玉葱・人参・トマト レタス・きゅうり・コーン わかめ・すいか・干し椎茸	高野豆腐のふわふわ煮 コロコロサラダ
4	水	麻婆豆腐丼 味噌汁 ねばねば和え	とうもろこし チーズ	豚肉・木綿豆腐 納豆・チーズ 牛乳	米 お麩	人参・長ネギ・にら・もやし 干し椎茸・キャベツ・オクラ とうもろこし	焼きそば 青菜のかつお和え
5	木	麦ごはん・清汁 タンドリーチキン 酢の物	新じゃがいものフライ	鶏肉・かにかまぼこ ヨーグルト・しらす干し 牛乳	米 麦 じゃがいも	三つ葉・ほうれん草 玉葱・にんにく・きゅうり わかめ	炒り豆腐 ひじき金平
6	金	ごはん・味噌汁 サバの味噌煮 ジャガトマサラダ	ピザトースト	油揚げ・さば ベーコン・チーズ 牛乳	米 じゃがいも	長ネギ・トマト・きゅうり わかめ・玉葱・ピーマン	肉じゃが 即席漬け
7	土	和風ツナスパゲッティー アスパラのゴマ和え	バナナ 菓子	ツナ缶詰 牛乳	スパゲッティー ごま	玉葱・人参・えのきたけ ピーマン・アスパラガス バナナ	
8	日						
9	月	ごはん・味噌汁 ひじき入り卵焼き ごぼうサラダ タン麺	海苔チーズサンド	鶏肉・卵 ハム・チーズ 牛乳	米 ごま 食パン	長ネギ・わかめ・ひじき 玉葱・人参・ごぼう きゅうり・のり	白身魚のカレー揚げ グリーンサラダ
10	火	ひじききんぴら とうもろこし	ほうれん草蒸しパン	豚肉 牛乳	中華麺 突きこんにやく	干し椎茸・キャベツ・もやし にら・長ネギ・ひじき・人参 ごぼう・とうもろこし・ほうれん草	鶏の照焼 キャベツのゆかり和え
11	水	親子丼 味噌汁 キャベツとわかめの甘酢漬け	さくらんぼ 菓子	鶏肉・卵 木綿豆腐 牛乳	米	玉葱・なめこ キャベツ・わかめ きゅうり・人参・さくらんぼ	はんぺんフライ 大豆サラダ
12	木	麦ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ アスパラサラダ	ひじきごはん	豚レバー 鶏肉 牛乳	米 麦	干し椎茸・わかめ・生姜 アスパラガス・コーン 人参・ひじき	鶏肉のピカタ 中華きゅうり
13	金	ごはん・味噌汁 カジキのトマトソースがけ 白和え	あじさいゼリー	カジキ 木綿豆腐 生クリーム・牛乳	米 突きこんにやく ごま	なす・もやし・トマト 玉葱・パセリ・小松菜・人参 ひじき・干し椎茸	八宝菜 小松菜とツナの和え物
14	土	チキンカレーライス わかめの和え物	トマト 菓子	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	玉葱・人参・ピーマン わかめ・きゅうり トマト	
15	日						
16	月	麦ごはん・味噌汁 チンジャオオロス キャベツとわかめの梅和え	人参蒸しパン	豚肉 牛乳	米 麦	干し椎茸・長ネギ・ピーマン 筍・生姜・キャベツ・わかめ きゅうり・人参・梅干し	カジキのタンドリー風 インゲンの和え物
17	火	ジャージャー麺 スープ 枝豆	じゃこ混ぜごはん	豚肉 枝豆 シラス干し・牛乳	中華麺 ごま	生姜・きゅうり・玉葱 レタス・アスパラガス 人参	ピーマンの肉詰め 茹でアスパラガス
18	水	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 青菜のゴマ和え	すいか チーズ	鶏肉 高野豆腐 チーズ・牛乳	米 じゃがいも ごま	なめこ・長ネギ・玉葱 人参・ピーマン・小松菜 もやし・すいか	ミートローフ 短冊サラダ
19	木	麦ごはん・清汁 すき焼き風煮 ポテトサラダ アジの蒲焼丼	ラスク	豚肉 焼き豆腐 ハム・脱脂粉乳	米・麦 食パン・じゃがいも 白滝	わかめ・小松菜・長ネギ 玉葱・えのきたけ・人参 きゅうり	筑前煮 チーズサラダ
20	金	味噌汁 青菜のピーナッツ和え	ポトフ	アジ 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ピーナッツ	長ネギ・もやし・小松菜 人参・キャベツ・玉葱	豆腐の中華風煮 わかめサラダ
21	土	ごはん ベーコンシチュー バナナ	すいか 菓子	豚肉 ベーコン 脱脂粉乳・牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・バナナ すいか	
22	日						
23	月	ごはん・清汁 納豆のかき揚げ 塩もみ野菜	きなこマカロニ	納豆 えび・卵 牛乳・脱脂粉乳	米 さつまいも マカロニ・きなこ	長ネギ・干し椎茸・人参 きゅうり・しそ・キャベツ	豚肉のトマト煮 彩り野菜
24	火	ひやしきつねうどん 青菜のかつお和え すいか	チーズスコーン	鶏肉・油揚げ かまぼこ・卵 チーズ・牛乳	うどん	長ネギ・小松菜・もやし 人参・すいか	高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりもみ
25	水	 ★お誕生日会特別メニュー★ 		ウインナー 卵・チーズ 牛乳	米 じゃがいも	長ネギ・コーン・ミックスベジタブル 玉葱・レタス みかん/もも/パイン缶詰	他人丼 金平ごぼう
26	木	麦ごはん・味噌汁 肉豆腐 さつまいもサラダ	ぶどう 菓子	豚肉・竹輪 木綿豆腐 ハム・牛乳	米 麦・こんにやく さつまいも	わかめ・小松菜・玉葱 人参・きゅうり ぶどう	ポテト卵焼き キャベツのゴマ酢和え
27	金	ごはん・清汁 白身魚の照り焼き キャベツのゆかり和え	バナナ チーズ	たら チーズ 牛乳	米 お麩	もやし・長ネギ キャベツ・きゅうり・人参 ゆかり・バナナ	炒り鶏 小松菜のナムル
28	土	ハヤシライス アスパラガスの胡麻和え	トマト 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま	玉葱・人参 アスパラガス・トマト	
29	日						
30	月	ごはん・かき玉汁 鶏の唐揚げ もやしの中華和え	じゃがバター	卵 鶏肉 なると・牛乳	米 じゃがいも ごま	三つ葉・生姜・小松菜 もやし・人参	サバの味噌焼き アスパラガスの 胡麻和え

※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。