



# 6月の献立表



令和 2年 6月 みなと子ども園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
<b>ご飯・鮭の塩焼き・かみかみサラダ</b> <b>しじみのみそ汁</b> ☆ 米 ☆ さけ 塩 ☆ きゅうり 人参 大根 さけるチーズ ごま 醤油 マヨネーズ ☆ しじみ 葱 塩 みそ 	<b>ご飯・五目ハンバーグ</b> <b>ごまネーズサラダ・なすの味噌汁</b> ☆ 米 ☆ 豚ミンチ ごぼう 椎茸 玉葱 人参 れんこん 砂糖 醤油 酢 ☆ 大根 小松菜 人参 ごま マヨネーズ 醤油 塩 ☆ なす 玉葱 葱 煮干し みそ 	<b>菜飯ごはん・パトウの天ぷら</b> <b>♥モロヘイヤの煮びたし・すまし汁</b> ☆ 米 菜飯ふりかけ ☆ パトウ 梅干し 生姜 酒 天ぷら粉 ゆかり 油 ☆ モロヘイヤ オクラ 人参 油揚げ 醤油 みりん ☆ そめりん 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱 塩 醤油 煮干し	<b>ご飯・酢鶏・さわやかサラダ・コンソメスープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆ 米 ☆ 鶏肉 酒 みりん 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 ケチャップ ☆ トマト アスパラ シーチキン きゅうり 塩 マヨネーズ ☆ 玉葱 しめじ コーン缶 小松菜 コンソメ 塩 	<b>冷やしうどん・じゃが芋と生揚げの含め煮</b> <b>もやしのおかか和え</b> ☆ うどん てんかす 油揚げ きゅうり トマト 干し椎茸 かとお節 こんぶ 醤油 みりん ☆ じゃが芋 生揚げ さやいんげん 鶏肉 人参 砂糖 醤油 ☆ もやし ほうれん草 人参 かつお節 醤油	<b>エビピラフ・中華スープ・果物(バナナ)</b> ☆ 米 えび 人参 玉葱 コーン缶 塩 こしょう コンソメ ☆ 玉葱 人参 小松菜 白菜 鶏がらだし 醤油 塩
<b>お豆腐ホットケーキ・牛乳</b> ☆ ミックス粉 豆腐 パター ☆ 牛乳	<b>♥高野豆腐ラスク・牛乳</b> ☆ 高野豆腐 砂糖 牛乳 ☆ 牛乳	<b>ほうれん草団子・牛乳</b> ☆ 白玉粉 おろしほうれん草 豆腐 きな粉 砂糖 ☆ 牛乳	<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆ バナナ 油 小麦粉 B・P ☆ 牛乳	<b>おやき・牛乳</b> ☆ 米 ごま チーズ 桜えび しらす干し 酒 醤油 ☆ 牛乳	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ バウムクーヘン ☆ 牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
<b>ハヤシライス・スティック野菜</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆ 米 牛肉 油 にんにく 玉葱 人参 しめじ ハヤシルウ ☆ きゅうり 人参 大根 マヨネーズ	<b>塩焼きそば・ブロッコリーのごま和え</b> <b>卵スープ・果物(オレンジ)</b> ☆ 中華めん 豚肉 えび いゆ 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 こしょう 海苔 ☆ ブロッコリー 人参 ちくわ ごま 醤油 ☆ 玉葱 にら 人参 卵 塩 醤油 鶏がらだし 煮干し	<b>ご飯・麻婆豆腐・あさりのしぐれ煮</b> <b>春雨のスープ</b> ☆ 米 ☆豆腐 豚ミンチ 油 にんにく 干し椎茸 酒 葱 人参 玉葱 葱 みそ 醤油 生姜 砂糖 鶏がらだし ☆ あさり水煮 生姜 砂糖 醤油 ☆ 春雨 人参 白菜 しめじ 塩わかめ 塩 醤油 鶏がらだし	<b>豚豚・切干大根煮・豆腐の味噌汁</b> ☆ 米 豚肉 人参 ごぼう しめじ 醤油 砂糖 さやえんどう ☆ 切干大根 人参 干し椎茸 さつま揚げ 醤油 砂糖 ☆ 豆腐 玉葱 塩わかめ じゃが芋 みそ 煮干し	<b>ご飯・あじのマリネ・おくら和え物</b> <b>アサリのすまし汁</b> ☆ 米 ☆ あじ 小麦粉 油 人参 玉葱 ビーマン 砂糖 醤油 酢 ☆ オクラ キャベツ 人参 コーン缶 ごま 醤油 ☆ あさり水煮 玉葱 しめじ 葱 塩 醤油 煮干し 	<b>炊き込みごはん・さつま芋の味噌汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆ 米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆ さつま芋 えのき 玉葱 人参 葱 煮干し みそ
<b>フルーツゼリー・豆乳ウエハース</b> ☆ 寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆ 豆乳ウエハース	<b>ゆかりおにぎり・チーズ</b> ☆ 米 ゆかり 押し麦 ☆ チーズ 	<b>野菜チップス・牛乳</b> ☆ さつま芋 ごぼう 片栗粉 油 塩 醤油 みりん ☆ 牛乳	<b>チーズトースト・牛乳</b> ☆ 食パン マーガリン 粉チーズ グラニュー糖 ☆ 牛乳	<b>水ようかん・牛乳</b> ☆ こしあん 寒天 グラニュー糖 塩くず粉 ☆ 牛乳	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ ドーナツ ☆ 牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 食育の日	20(土)
<b>ご飯・さばの梅煮・ひじき煮</b> <b>じゃが芋のみそ汁</b> ☆ 米 ☆ さば 生姜 砂糖 醤油 酒 梅干し ☆ 乾ひじき 人参 つきこんにやく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん さやいんげん ☆ じゃが芋 玉葱 しめじ 葱 煮干し みそ	<b>ナポリタン・ポパイサラダ・コンソメスープ</b> <b>果物(オレンジ)</b> ☆ スパゲティ 油 塩 ウインナー 玉葱 ビーマン ケチャップ 粉チーズ ☆ ほうれん草 人参 ハム マヨネーズ 塩 ☆ 玉葱 クリームコーン缶 パセリ 塩 コンソメ	<b>ドライカレー・夏みかんサラダ・果物(バナナ)</b> ☆ 米 押し麦 合コンシ 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 醤油 にんにく ☆ きゅうり キャベツ 夏みかん レーズン 酢 塩 こしょう 油	<b>ご飯・豆腐の五目あんかけ・南瓜の含め煮</b> <b>ふの味噌汁</b> ☆ 米 ☆ 豆腐 干し椎茸 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 さやえんどう ☆ 南瓜 砂糖 醤油 ☆ ふ 大根 人参 塩わかめ みそ 煮干し	<b>ご飯・八宝菜・きゅうりの中華和え</b> <b>ニラスープ</b> ☆ 米 ☆ 豚肉 えび 白菜 筍 人参 玉葱 コンソメ 干し椎茸 チンゲン菜 ごま油 醤油 片栗粉 ☆ きゅうり ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆ もやし しめじ コーン缶 玉葱 にら コンソメ 塩 こしょう	<b>あなごご飯・とうふのすまし汁</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆ 米 人参 ごぼう あなご 醤油 みりん 砂糖 刻みのり ☆ 豆腐 玉葱 えのき 醤油 塩 煮干し
<b>あじさいゼリー・牛乳</b> ☆ 寒天 砂糖 ぶどうジュース ヨーグルト クラッカー ☆ 牛乳	<b>わかめおにぎり・チーズ</b> ☆ 米 わかめふりかけ しらす干し ☆ チーズ	<b>でんでん虫ケーキ・牛乳</b> ☆ ブリッツ ロールケーキ ☆ 牛乳	<b>マラーカオ・牛乳</b> ☆ 小麦粉 B・P 卵 黒砂糖 牛乳 醤油 重曹 油 ☆ 牛乳	<b>さつま芋とりんごの重ね煮・牛乳</b> ☆ さつま芋 りんご レーズン パター 砂糖 レモン ☆ 牛乳	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ せんべい ☆ 牛乳
22(月)	23(火)	24(水) 誕生日会	25(木)	26(金)	27(土)
<b>ご飯・魚の香味焼き・菜果サラダ</b> <b>オニオンスープ</b> ☆ 米 ☆ パトウ 塩 こしょう にんにく 粉チーズ パン粉 パセリ オリーブ油 ☆ 白菜 きゅうり パイン缶 レーズン 酢 塩 砂糖 ☆ 玉葱 えのき パセリ コンソメ 塩 	<b>ご飯・豚肉じゃが・小松菜の和え物</b> <b>五目みそ汁</b> ☆ 米 ☆ 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき さやいんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆ もやし 小松菜 人参 醤油 ☆ 白菜 ごぼう 人参 玉葱 油揚げ みそ 煮干し	<b>ロールパン・ササミのスティックコンソメフライ</b> <b>キャベツの塩もみサラダ・コロコロスープ</b> ☆ ロールパン ☆ 鶏ささ身 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 コンソメ 油 ☆ キャベツ きゅうり 塩 ごま油 レモン果汁 ごま ☆ じゃが芋 人参 玉葱 チンゲン菜 コンソメ 塩 	<b>赤天入り野菜ラーメン・焼きししゃも</b> <b>ほうれん草のゴマ和え・果物(オレンジ)</b> ☆ 中華麺 赤天 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉葱 椎茸 葱 醤油 塩 鶏がらだし ☆ ししゃも ☆ ほうれん草 ごま 人参 もやし 醤油	<b>ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮</b> <b>きゅうりと大根の酢もの・わかめのすまし汁</b> ☆ 米 ☆ 豆腐 豚ミンチ えび 玉葱 人参 油 生姜 にんにく ケチャップ 醤油 トマト缶 砂糖 コンソメ 片栗粉 ☆ きゅうり 大根 人参 しらす干し ごま 砂糖 酢 ☆ 塩わかめ 玉葱 人参 ふ 煮干し 塩 醤油 	<b>チキンライス・ポテトスープ・果物(バナナ)</b> ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ パター 塩 こしょう ☆ ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 醤油 パセリ コンソメ 塩 パター 
<b>アップルパイ・牛乳</b> ☆ りんご パイ皮 ☆ 牛乳	<b>おからのパウンドケーキ・牛乳</b> ☆ 小麦粉 B・P パター 砂糖 卵 おから レーズン ☆ 牛乳	<b>フルーツパフェ</b> ☆ 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 アイス コンフレック バナナ パイン缶 豆乳ウエハース	<b>ひじきおにぎり</b> ☆ 米 乾ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油	<b>マドレーヌ・牛乳</b> ☆ ミックス粉 パター 卵 砂糖 牛乳 ☆ 牛乳	<b>お菓子・牛乳</b> ☆ せんべい ☆ 牛乳
29(月)	30(火)	<b>旬の食材 モロヘイヤ</b>  地中海沿岸など暑い地域が原産といわれ、日本では夏が収穫期になります。若い葉を食用とし、ゆでると粘り気が出ます。エジプトでは王さまがモロヘイヤを食べて病気を治したといわれるほど栄養価が高く、カロテンが豊富に含まれています。 3日にはモロヘイヤを使用した新メニューが入っています。(いただきます ごちそうさま 参照) 			
<b>ご飯・中華風冷やっこ・レバーの甘辛煮</b> <b>きゃべつの味噌汁</b> ☆ 米 ☆ 豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 砂糖 醤油 ☆ 鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆ キャベツ しめじ 玉葱 人参 煮干し みそ	<b>ご飯・♥あじ餃子・わかめの酢の物</b> <b>白菜のすまし汁</b> ☆ 米 ☆あじ 塩 ぎょうざの皮 玉葱 にら 椎茸 こしょう 醤油 酢 片栗粉 塩 ☆ 塩わかめ きゅうり しらす干し みかん缶 砂糖 酢 醤油 ☆ 白菜 えのき 人参 葱 煮干し 塩 醤油	<b>【今月の食育テーマ】</b>  正しい姿勢で食べましょう。  ♥印は新メニューです。  			
<b>きな粉スティックパン・牛乳</b> ☆ 食パン マーガリン きな粉 砂糖 塩 ☆ 牛乳	<b>いももち・牛乳</b> ☆ じゃが芋 片栗粉 砂糖 醤油 海苔 ☆ 牛乳				