

# 2020年 6月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料	
1月	ごはん	魚のおろしかけ あたらめ煮 おひたし みそ汁	サバ あたらめ 小松菜 かぶ	大根 ごぼう きんぴら 玉葱	人参 いんげん 人参 かぶの葉	きな粉 マカロニ 中華きゅうり くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 きゅうり しょうゆ ごま油 甘夏	
2火	そうめん	真珠蒸し トマトと玉葱のサラダ つけ汁	鶏ひき肉 トマト 昆布	玉葱 きんぴら 花がとお	人参 生姜 なす 玉葱	おにぎり そら豆 くだもの 麦茶	米 十五穀米 そら豆 甘夏	
3水	ごはん	焼肉 きんぴら ポテトサラダ わかめスープ	豚ロース肉 きんぴら じゃが芋 わかめ	玉葱 きゅうり 人参 玉葱	りんご 生姜 豆乳 ごま	にらチヂミ すのめ くだもの 牛乳	にら 上新粉 小麦粉 甘夏	
4木	ごはん	魚のパン粉焼 冷やっこ 浅漬 みそ汁	生鮭 豆腐 きんぴら さつま芋	パン粉 小葱 きゅうり チンゲン菜	青のり けずり節 人参 玉葱 人参	おからドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏	
5金	人参 ごはん	リヤン菜 煮もの トマト汁 みそ汁	豚中肉 かぼちや トマト汁 きんぴら	春雨 大根 人参 玉葱 えのき 人参	人参 きゅうり もやし	ピザトースト くだもの 牛乳	食パン 人参 玉葱 ピーマン チーズ 甘夏	
6土	開園記念日							
8月	ごはん	炭煎煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 しめじ きんぴら 豆腐	大根 糸こんにゃく 小松菜 玉葱	人参 人参 人参 人参	ごぼう 絹さや しらす わかめ	ひまわりパイ かぼちや くだもの 牛乳	かぼちや 餃子の皮 甘夏
9火	ごはん	魚の変わり焼 じゃが芋のソテー 浅漬 みそ汁	ムキカレイ じゃが芋 きゅうり なす	上新粉 ピーマン 人参 玉葱	人参 人参 人参 人参	トマト 玉葱 油あげ	ラスク 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 甘夏
10水	うどん	天ぷら ごま和え 肉スープ	かぼちや いんげん 豚小間肉	玉葱 人参 玉葱	人参 人参 人参	ピーマン ごま 人参 人参	おにぎり 浅漬 くだもの 麦茶	米 花がとお しょうゆ きゅうり 甘夏
11木	大豆 ごはん	鶏のてり焼 磯香和え みそ汁	大豆 鶏肉 きんぴら さつま芋	人参 小松菜 かぶ 玉葱	人参 人参 人参 人参	ちりめんじゃこ 焼のり かぶの葉	大根 めち かわはぎ くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏
12金	ごはん	厚揚げと豚肉の みそ炒め かぼちやサラダ 春雨スープ	厚揚げ 玉葱 かぼちや 春雨	豚小間肉 人参 きゅうり きんぴら	人参 人参 人参 人参	ピーマン みそ 豆腐 にら 人参	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
13土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きんぴら	玉葱 人参	人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏	
15月	ごはん	魚の南蛮漬 煮もの 浅漬 みそ汁	アジ じゃが芋 きゅうり きんぴら	がたくり粉 人参 玉葱	人参 人参 人参	ピーマン 人参 人参	寒天黒みつ きな粉 すのめ くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 甘夏

\*献立は変更になる場合があります。

気温の高い日が続き、汗ばむ季節になりました。夏野菜のトマトやかぼちやを食べ始めて、なすも献立に入れました。季節のくだものは、甘夏からすいかを食べる予定です。

ふっくらした豆が特長のそら豆。みどり組の子たちが、さやから豆を出して、給食室で茹でて、おやつにみんなで食べました。ぜひ、ご家庭でもさやむきをして味わってください。



⑤シビ ⑥ひまわりパイ 餃子の皮をかぼちやあんを挟んで揚げる。ひまわりのようです。  
 <材料 10個分>  
 ・かぼちや 300g ・餃子の皮 20枚 ・揚げ油  
 <作り方>  
 1. かぼちやは2cmくらい角切りに切り、蒸かす。  
 2. 蒸かしたかぼちやを熱いうちにつぶす。  
 3. 2を一口大に丸めておく。  
 4. 餃子の皮のまわりを水でぬらし、子を皮のまん中に置き、もう一枚の皮をのせて押さえて、揚げる。