

# 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	
16 火	オクラ ごはん	ウイングステーキ煮 蒸しかぼちや みそ汁	オクラ けずり節 ごま ウイングステーキ 大根 人参 長葱 かぼちや なす 玉葱 油あげ 人参	せんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 青のり すいか	
17 水	ごはん	豆腐ハンバーグ きゃべつ あさめ煮 トマトスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ あさめ ごぼう 人参 いんげん トマト 玉葱 チンゲン菜 しめじ	大根もち かわはぎ くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 すいか	
18 木	ごはん	魚のみそ焼 煮もの 浅漬け すまし汁	ムキカレイ みそ 高野豆腐 人参 昆布 きゅうり 人参 きゃべつ 玉葱 人参 にら えのき	大学芋 するめ くだもの 牛乳	さつま芋 すいか	
19 金	ごはん	鶏のかさあげ 春雨サラダ トマト みそ汁	鶏肉 生姜 かたくり粉 小麦粉 春雨 きゃべつ きゅうり 人参 トマト 玉葱 人参 わかめ じゃが芋	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	すいか	
20 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
22 月	ごはん	焼魚 煮もの ごま和え みそ汁	生鮭 大根 人参 昆布 きゃべつ 小松菜 人参 ごま かぼちや 玉葱 人参 しめじ	にらせんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ すいか	
23 火	ミートソース スパゲティ	じゃが芋のオープン焼 フレンチサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 トマト りんご バター きゃべつ きゅうり トマト アスパラガス 玉葱 人参 ササミ	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ ごぼう みそ すいか	
24 水	とうもろこし ごはん	魚の変わり焼き なすピマシのみそ炒め 五目汁	とうもろこし ムキカレイ 上新粉 トマト 玉葱 なす ピーマン 人参 みそ 小松菜 大根 玉葱 人参 油あげ	おからスコーン 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 すいか	
25 木	ごはん	ササミの磯辺えび きゃべつ 煮もの みそ汁	ササミ 小麦粉 青のり きゃべつ ごぼう 人参 小女子 チンゲン菜 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	とうもろこし かわはぎ くだもの 牛乳	とうもろこし すいか	
26 金	ごはん	豚肉ときゃべつ みそ炒め コロコロサラダ 豆腐のスープ	豚小間肉 生姜 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン みそ じゃが芋 きゅうり 人参 豆腐 玉葱 わかめ 人参	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム すいか	
27 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
29 月	ごはん	磯辺つくね 煮もの 切り干し大根の酢の物 みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 青のり かぼちや 切り干し大根 きゅうり 人参 きゃべつ なす 玉葱 人参 やきふ	寒天黒みつきな粉 するめ くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 すいか	
30 火	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 いんげん きゃべつ 小松菜 人参 豆腐 玉葱 わかめ	お誕生会 くだもの ヨーグルト		

※献立は変更になる場合があります。

梅雨の時期になりました。蒸し暑い日が続く、こまめな水分補給が必要です。野菜やくだものからは、汗で失われたミネラルも補えます。早寝、早起きで生活リズムを整えて、睡眠時間をしっかりととりましょう。そして、1日の始まりの朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



## ① オクラごはん

食欲がすすむご飯です。ぜひ、作ってみてください。

- ＜材料＞ 米2合・オクラ1袋・塩少々 ④【けずり節、ごま、しょうゆ】適量  
 ＜作り方＞ 1. 米は、ふだんの水加減で炊く。  
 2. 鍋にお湯を沸かし、塩を入れてオクラをゆで、ザルにあけて水気をきり、冷めたら刻む。  
 3. 2を④で和えて、食べる時にご飯に混ぜる。



## ② とうもろこしごはん

- ＜材料＞ 米2合・とうもろこし1本・塩少々  
 ＜作り方＞ 米は、ふだんの水加減で塩を混ぜ、包丁でとうもろこしの粒を取り、のせて炊く。