

# 2021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火	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋サラダ 野菜スープ	豚小間肉 生姜 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 みそ さつま芋 きゅうり 人参 豆乳 チンゲン菜 玉葱 人参 しめじ	大根もち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏
2水	ごはん	ササミのからあげ 酢の物の苺 粉ふき みそ汁	ササミ 生姜 かたくり粉 小麦粉 キャベツ 切り干し大根 人参 わかめ じゃが芋 青のり かぶ 玉葱 なす 人参 かぶの葉	きな粉クッキー かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏
3木	人参ごはん	リヤン菜 煮もの トマト みそ汁	人参 / 豚中肉 春雨 大根 人参 きゅうり びやし かぼちゃ トマト キャベツ 玉葱 人参 油あげ	みそポテト 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 小麦粉 みそ 甘夏
4金	ごはん	魚のみそ焼 冷やしこ 浅漬け すまし汁	ムギカレイ みそ 豆腐 小葱 けずり節 キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜 玉葱 人参 えのき	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
5土	開園記念日				
7月	ごはん	ウイングステーキ煮 磯香和え みそ汁	ウイングステーキ 大根 人参 長葱 キャベツ 小松菜 人参 焼のり かぶ 玉葱 なす 人参 かぶの葉 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 甘夏
8火	うどん	天ぷら ごま和え 肉スープ	かぼちゃ / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 いんげん 人参 ごま 豚小間肉 玉葱 ごぼう 人参 小葱	おにぎり そら豆 くだもの 麦茶	米 そら豆 甘夏
9水	ごはん	焼魚 煮もの 白和え 春雨スープ	サワラ 人参 じゃが芋 小松菜 人参 豆腐 みそ キャベツ 小松菜 人参 春雨 チンゲン菜 玉葱 人参 しめじ	お好み焼 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 キャベツ 長葱 甘夏
10木	グリーンピースごはん	鶏の生姜焼き キャベツの酢正油漬 トマト みそ汁	グリーンピース / 鶏肉 生姜 キャベツ きゅうり 人参 トマト 大根 玉葱 人参 大根の葉	ごまがりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり 甘夏
11金	ごはん	肉巻き キャベツ かぼちゃサラダ みそ汁	豚中肉 ごぼう 人参 いんげん キャベツ かぼちゃ きゅうり 人参 豆乳 酢 ごま かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 わかめ	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 甘夏
12土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
14月	ごはん	サバのみそ煮 じゃが芋のソテー 浅漬け 五目汁	サバ みそ 生姜 じゃが芋 アスパラガス 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 玉葱 ごぼう なす 人参	ドーナツ するめ くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 甘夏
15火	オクラごはん	肉だんご野菜あんかけ 蒸しかぼちゃ みそ汁	オクラ けずり節 ごま 鶏むね肉 玉葱 人参 かたくり粉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ 豆腐 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	きな粉マカロニ 酢昆布 くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 昆布 酢 しょうゆ 甘夏

※献立は変更になる場合があります。

みどり組の子どもたちが梅をたくさん収穫しました。青梅を見て、楽しみが広がりました。梅と三温糖で作る梅シロップは、かき氷にかけたり、水で割って飲んだり、梅ゼリーを作ったり、食べたり...献立にも入れます。

「夏の味覚」トマト、なす、オクラ、とうもろこし、スイカなどが旬を迎えます。特に、水分補給が大切です。野菜もくだもの水分がとれます。

① 酢の物の材料 (×1分)  
・切り干し大根 30g  
・人参 1/2本  
・きゅうり 1/2本

② 疲労回復や食欲増進の効果があります。キャベツ、オクラ、わかめを加えておきます。  
③ 作り方  
1. 切り干し大根は、水につけて戻して、ゆでる。  
2. 人参は千切りにしてゆでる。  
3. きゅうりも、千切りに切る。  
4. ノコギリ干し大根は、食べやすい長さに切る。  
5. 2~4.も④で混ぜ合わせる。

