

# 2022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水	ごはん	焼肉 キャバツ ポテサラダ わかめスープ	豚ロース肉 キャバツ じゃが芋 わかめ	玉葱 しょうり 人参 人参	りんご 豆乳 ごま	生姜	にら 上新粉 小麦粉 甘夏 牛乳	
2木	ごはん	焼魚 冷やっこ 浅漬け みど汁	サワラ 豆腐 キャバツ さつま芋	小葱 しょうり 人参 人参	けずり節 人参 人参	玉葱 人参	おから 豆乳 甘夏 牛乳	
3金	人参 ごはん	リヤ菜 煮もの トマト みど汁	豚中肉 かぼちゃ トマト キャバツ	春雨 大根 人参 人参	人参 人参	しょうり ごま	フランスパン かわほぎ 甘夏 牛乳	
4土	開園記念日							
6月	ごはん	筑煎煮 しらあ和え みど汁	鶏肉 しめじ キャバツ じゃが芋	大根 系こんにやく 小松菜 玉葱	人参 人参 人参	ごぼう 絹さや しらす わかめ	ひまわりパイ 小魚 甘夏 牛乳	
7火	ごはん	魚の変わり焼 じゃが芋のソテー 浅漬け みど汁	ムキカレイ じゃが芋 キャウリ なす	上新粉 ピーマン 人参 人参	トマト 人参	玉葱 油あげ	お好み焼 甘夏 牛乳	
8水	うどん	天ぷら ごま和え 肉スープ	かぼちゃ いんげん 豚小間肉	玉葱 人参 人参	ピーマン ごま	小女子	おにぎり そら豆 甘夏 麦茶	
9木	グリーンピース ごはん	ウイングステーキ 磯香和え みど汁	グリーンピース ウイングステーキ キャバツ さつま芋	大根 小松菜 かぶ 玉葱	人参 人参 人参	長葱 焼のり かぶの葉	大根 甘夏 牛乳	
10金	ごはん	厚揚げと豚肉の みど炒め かぼちゃサラダ 春雨スープ	厚揚げ 玉葱 かぼちゃ 春雨	豚小間肉 人参 人参	ピーマン 人参	みそ 酢 ごま	フランスパン かわほぎ 甘夏 牛乳	
11土	土曜保育		とうめん スープ	小麦粉 キャバツ 玉葱 人参				フランスパン 甘夏 牛乳
13月	ごはん	いわしのめし 煮もの 浅漬け みど汁	いわし 高野豆腐 キャウリ キャバツ	かくり粉 人参 玉葱	しょうゆ 昆布 しめじ 人参	三温糖	寒天 黒みつ 甘夏 牛乳	
14火	とうめん	真珠蒸し トマトと玉葱のサラダ つげ汁	鶏ひき肉 トマト 昆布	玉葱 キャバツ 花かつお	人参 しょうり なす	生姜 けずり節 玉葱	米 焼のり 甘夏	
15水	子ども お楽しみ遠足	とうめん スープ	小麦粉 キャバツ 玉葱 人参				フランスパン 甘夏 牛乳	

※献立は変更になる場合もあります。

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ゃを食へ始めて、なすも  
献立してに入りました。季節のくだものは、甘夏から  
すいかに切り替えていく予定です。

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



(レシピ) ひまわりパイ 餃子の皮をかぼちゃあんを  
挟んで揚げると、ひまわりのめし。  
 <材料> 10個分  
 ・かぼちゃ 300g ・餃子の皮 20枚 ・揚げ油  
 <作り方>  
 1. かぼちゃは2cmくらいの角切りに切り、蒸かす。  
 2. 蒸かしたかぼちゃ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、3を皮のまん  
 中に置きその上1枚の皮をのせて押さえて揚げる。