



6月 献立表【完了期】



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	軟飯 にゅうめん汁 たらのねぎ味噌煮 ほうれん草のごま和え パナナ	おかかおにぎり 牛乳	たら 味噌 かつお節 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒
2 水	軟飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き キャベツとコーンのサラダ オレンジ	ちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ コーン トマト オレンジ	水 塩 だし醤油 チキンスープの素
3 木	軟飯 味噌汁 かれいと野菜の煮物 切干大根の和え物 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 かわい かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 しめじ 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 ベーキングパウダー
4 金	【芒種】野菜炒めちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン	あじさいゼリー	ツナ 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	ダイストマト きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	穀物酢 塩 水 こいくちしょうゆ
5 土	軟飯 味噌汁 車麩のチャンプルー 白菜のマリネサラダ オレンジ	ごまパンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 車麩 油 砂糖 薄力粉 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり パセリ オレンジ	水 だし醤油 みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
7 月	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの和え物 チーズ	スイートパンキン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ
8 火	わかめ軟飯 けんちん汁 かれいの煮付け ほうれん草のマヨサラダ パナナ	フルーツヨーグルト	木綿豆腐 かわい 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 人参 もやし ほうれん草 パナナ 黄桃缶	こいくちしょうゆ 塩 水 だし醤油 料理酒
9 水	お野菜パン ミルクスープ 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ オレンジ	味噌おにぎり	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	野菜パン さつまいも パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ しめじ コーン 人参 キャベツ トマト きゅうり オレンジ	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 穀物酢 みりん
10 木	軟飯 すまし汁 鮭のごま照り煮 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 わかめ パナナ	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
11 金	軟飯 味噌汁 ツナと野菜のトマト煮 手作りなめ茸和え オレンジゼリー	きのこチキンのスパゲティ	味噌 油揚げ ツナ 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 スパゲティ 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ コーン 玉ねぎ パセリ 大根 人参 えのき茸 きゅうり オレンジジュース アガー ほうれん草 しめじ	水 塩 トマトケチャップ だし醤油 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
12 土	中華丼 オニオンスープ 春雨サラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢 ベーキングパウダー
14 月	軟飯 味噌汁 たらのお煮つけ 白菜と小松菜の煮浸し オレンジ	ごまのおにぎり	味噌 油揚げ たら かつお節	米 じゃが芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 塩
15 火	二色丼 味噌汁 マカロニサラダ パナナ	ヨーグルトパン	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切麩 マカロニ 強力粉	ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 きゅうり 人参 パナナ	こいくちしょうゆ 水 トマトドレッシング ベーキングパウダー 塩
16 水	ごま塩軟飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツソテー オレンジ	ふかし芋甘辛和え 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ オレンジ	塩 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油
17 木	軟飯 わかめスープ 酢豚風煮物 春雨の中華和え チーズ	パンケーキ	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉 油	えのき茸 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 トーマン 干しいたけ 小松菜	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
18 金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 さつまいものフレンチサラダ パナナ	ミルクかん	鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり パセリ パナナ 煮天 黄桃缶	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢
19 土	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしのごま和え オレンジ	ジャム蒸しパン 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ オレンジ	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 ベーキングパウダー
21 月	【夏至】しらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 夏野菜のグリルサラダ パナナ	ぶどうゼリー	しらす 味噌 油揚げ 鶏肉	米 ごま じゃが芋 砂糖	きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 南瓜 パナナ ぶどうジュース アガー	料理酒 こいくちしょうゆ 水 だし醤油 みりん 人参ドレッシング
22 火	おかか軟飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー オレンジ	わかめおにぎり	かつお節 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 ごま	えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ダイストマト パセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ わかめご飯の素	こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ
23 水	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 大根とツナの和え物 ジャムヨーグルト	かぼちゃパンケーキ	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 大根 ほうれん草 りんごソース 南瓜	みりん こいくちしょうゆ 塩 水 だし醤油 ベーキングパウダー
24 木	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが キャベツのマヨサラダ パナナ	味噌おにぎり	豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 わかめ パセリ 玉ねぎ キャベツ コーン パナナ	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 みりん
25 金	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 手作りなめ茸和え チーズ	マーマレード蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 小切麩 片栗粉 薄力粉 砂糖 マーマレード	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸	水 だし醤油 ベーキングパウダー
26 土	軟飯 中華スープ 豚肉の五目煮 ナムル オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま マカロニ	チンゲン菜 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 だし醤油 塩
28 月	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんごゼリー	ひじきおにぎり	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	キャベツ 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり パセリ りんごジュース アガー ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 だし醤油
29 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま風味煮 白菜のおかか和え オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
30 水	軟飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー パナナ	ゼリーポンチ	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐	米 さつまいも 小切麩 パン粉 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン パナナ オレンジジュース アガー 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 チキンスープの素

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。