

6月 献立表 幼児食

2021年6月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 火	五色野菜のそぼろ丼 もやしときゅうりのサラダ 豆腐とたまねぎの味噌汁	◎カルピスポンチ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやえんどう、コーン缶、りょくとうもやし、きゅうり、カットわかめ、白桃缶、パイナップル缶、みかん缶、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ
2 16 30 水	ごはん 油淋鶏 小松菜コールスローサラダ なすの味噌汁	◎バナナケーキ ◎牛乳(おやつ)	鶏もも肉、卵、牛乳	長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、コーン缶、レモン、なす、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖、ごま油、調合油、ホットケーキミックス、サラダ油	水、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、穀物酢、米酢、かつお・昆布だし、米みそ
3 17 木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かき玉汁(五目) オレンジ(45g)	◎焼きそば(おやつ) ◎牛乳(おやつ)	豚かたロース、卵、牛乳	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、乾燥わかめ、パレンシアオレンジ、キャベツ、青ピーマン、あおのり	うるち米、しらたき、上白糖、かたくり粉、蒸し中華めん、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、精製塩、ウスターソース
4 18 金	パンズパン タンドリーチキン ブロッコリーとかぼちゃの温野菜 サラダ コーンスープ(ねぎ) 牛乳	◎鮭ごはん	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、さけ	にんにく、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、長ねぎ	ロールパン、いりごま、炒め油、うるち米	こいくちしょうゆ、カレー粉、精製塩、穀物酢、水、コンソメ、食塩
5 19 土	鶏肉の照り焼丼 きゅうりの中華和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、プレーンヨーグルト	長ねぎ、青ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、りんご、白桃缶、みかん缶	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ
7 21 月	ごはん さばの味噌煮 三色野菜のお浸し けんちん汁	◎牛乳(おやつ) ◎ジャムサンド	さば、かつお節、木綿豆腐、牛乳	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、いちごジャム	うるち米、さといも、ごま油、食パン	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
8 22 火	夏のドライカレーライス コーンスープ(わかめ) バナナ(35g)	◎牛乳(おやつ) ◎オレンジゼリー	豚ひき肉、牛乳	なす、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、トマト、コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、バナナ、オレンジジュース、寒	うるち米、米粉、上白糖	コンソメ、カレー粉、水、トマトケチャップ、ウスターソース、精製塩
9 23 水	ごはん 豚肉の柳川風煮物 さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁	◎牛乳(おやつ) ◎フライドポテト(70g)	豚ロース、卵、牛乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、炒め油、上白糖、さつまいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、食塩
10 24 木	ごはん 茄子とピーマンのなべしぎ 切干し大根のサラダ 豆腐とにんじんのすまし汁	◎マカロニきな粉 ◎牛乳(おやつ)	豚かたロース、焼き竹輪、絹ごし豆腐、きな粉、牛乳	なす、青ピーマン、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	うるち米、炒め油、いりごま、上白糖、サラダ油、すりごま、マカロニ	水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、穀物酢、食塩、精製塩
11 25 金	食パン(8枚切り1枚) コーンフレークチキン ほうれん草とトマトのサラダ きのこスープ 牛乳	◎もみじごはん	鶏むね肉、粉チーズ、ロースハム、牛乳	ほうれんそう、トマト、えのきたけ、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、まこんぶ	食パン、コーンフレーク、パン粉、炒め油、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、和風ドレッシング、水、コンソメ、精製塩、食塩
12 26 土	あんかけ焼きそば 中華風春雨スープ りんご(50g)	◎わかめごはん	豚ロース、ロースハム	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、葉ねぎ、りんご、カットわかめ	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、うるち米、いりごま	中華だし、水、精製塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
14 28 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとりんごのサラダ はるさめスープ	◎牛乳(おやつ) ◎フレンチトースト	さけ、牛乳、卵	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、りんご、レーズン、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、炒め油、サラダ油、上白糖、緑豆はるさめ、いりごま、食パン	水、精製塩、マヨネーズ、穀物酢、中華だし
29 火	しそおにぎり 鮭おにぎり 鶏のから揚げ きゅうり浅漬け 五目みそ汁	◎あじさいゼリー ◎牛乳(おやつ)	しらす干し、さけ、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	しそ、きゅうり漬物、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ぶどうジュース、粉寒天、りんごジュース	うるち米、いりごま、かたくり粉、揚げ油、さといも、上白糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、かつお・昆布だし、米みそ

※都合によりメニューが変更になる場合がありますのでご了承ください