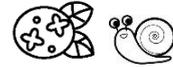




令和4年度 6月給食献立



若鮎こども園

栄養士:木村

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 水	虹いろごはん	牛肉と糸こんにの煮込み ほうれん草のごま和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 牛肉 こんにやく ごぼう 人参 玉葱 いんげん ほうれん草 白菜 すりごま さつま芋 わかめ 豆乳 味噌	きらず揚げ ミニカステラ 豆乳
2 木	虹いろごはん	鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 土生姜 胡瓜 わかめ 人参 絹豆腐 玉葱 三つ葉	※小倉蒸しパン 豆乳
3 金	お弁当バンザイ				セサミラスク ミニゼリー お茶
4 土	ごまピラフ		スープ	米 卵 人参 玉葱 ちりめんじゃこ いりごま グリーンピース バター キャベツ コーン	
6 月	虹いろごはん	高野豆腐の含め煮 いんげんの炒め物	なめこの味噌汁	米 虹色米 高野豆腐 えび 人参 ごぼう いんげん ビーフン ちくわ かつお節 なめこ 玉葱 青葱 味噌	※野菜ミックス盛り (れんこんチップス、粉ふき芋、そら豆) お茶
7 火	虹いろごはん	鯖のゆかり焼き ひじきとれんこんの炒り煮	チンゲン菜の味噌汁	米 虹色米 鯖 ゆかり ひじき れんこん 人参 水煮大豆 チンゲン菜 玉葱 味噌	動物ヨーチ するめ 豆乳
8 水	虹いろごはん	豚肉のマーマレード炒め カミカミサラダ	もやしスープ	米 虹色米 豚肉 マーマレード 玉葱 土生姜 アーモンド ソフトするめ キャベツ 卵なしマヨネーズ 人参 もやし パセリ	※玄米おにぎり (じゃこ・わかめ) お茶
9 木	ごはん	ししゃもの唐揚げ 和風サラダ	麩の味噌汁	米 ししゃも 切干し大根 胡瓜 人参 コーン 和風ごまドレッシング おつゆ麩 玉葱 青葱 味噌	さげせん まるごと小魚 豆乳
10 金	虹いろごはん	鶏肉の梅じょうゆ焼き きんぴらごぼう	南瓜の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 梅肉 ごぼう こんにやく 人参 いりごま 南瓜 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	野菜スナック カミカミ昆布 豆乳
11 土	お弁当				
13 月	ごはん	ポークカレー チンゲン菜のピーナッツ和え		米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 りんご カレールウ チンゲン菜 粉末ピーナッツ	星たべよ きなこ餅 豆乳
14 火	虹いろごはん	カレイの磯辺焼き いんげんソテー	白菜の味噌汁	米 虹色米 カレイ 青のり いんげん 人参 コーン 白菜 玉葱 油揚げ 味噌	クラッカー 豆乳
15 水	虹いろごはん	南瓜オムレツ れんこんサラダ	小松菜の味噌汁	米 虹色米 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 れんこん 胡瓜 ツナ マヨネーズ 小松菜 えのき茸 味噌	おやつバイキング 豆乳
16 木	ゆかりごはん	アジの照り焼き ピーマンともやしの炒め物	さつま芋の味噌汁	米 ゆかり アジ 土生姜 ピーマン もやし ベーコン さつま芋 玉葱 人参 わかめ 味噌	メロン お茶
17 金	虹いろごはん	鶏肉のレモン風味 ハムサラダ	オニオンスープ	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 玉葱 えのき茸 パセリ	※もちもちチーズパン 豆乳
18 土	豚丼		味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 絹豆腐 小松菜 味噌	
20 月	虹いろごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	しめじの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ウインナー 玉葱 いんげん しめじ 人参 青葱 味噌	こめボンバー ミニ小魚せん 豆乳
21 火	菜めし	鯖のごま焼き 小松菜の煮浸し	大根の味噌汁	米 菜めしの素 鯖 いりごま 小松菜 人参 油揚げ 大根 玉葱 わかめ 味噌	※ソフトグミ お茶
22 水	虹いろごはん	ちくわの天ぷら キャベツの梅和え	なすの味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ 人参 梅肉 青じそドレッシング なす 玉葱 青葱 味噌	コンソメコーン 豆乳
23 木	虹いろごはん	赤魚の煮付け 磯和え	オクラの味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 もやし ほうれん草 人参 もみのり オクラ 玉葱 油揚げ 味噌	※水ようかん お茶
24 金	麦ごはん	豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ	すまし汁	米 押し麦 豚肉 なす 玉葱 味噌 春雨 胡瓜 花麩 人参 えのき茸 わかめ	キヌアあれ 豆乳クッキー 豆乳
25 土	お弁当				
27 月	虹いろごはん	鶏肉の甘煮 なすのおかか和え	じゃが芋の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 なす 小松菜 花かつお じゃが芋 玉葱 人参 青葱 味噌	※きなこ揚げパン 豆乳
28 火	虹いろごはん	鮭の塩焼き 切干し大根煮	豆腐の味噌汁	米 虹色米 鮭 切干し大根 ちくわ 人参 干し椎茸 絹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	※枝豆 あげまる お茶
29 水	虹いろごはん	牛肉の香味炒め オクラの塩ごぼ和え	ほうれん草の味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 土生姜 オクラ 塩昆布 ほうれん草 味噌	チョイス ミニいも花子 豆乳
30 木	ごはん	魚のチリソース ブロッコリーサラダ	キャベツスープ	米 カレイ 白葱 ケチャップ 土生姜 ブロッコリー コーン キャベツ 玉葱 人参 えのき茸	シャーベット お茶

※は、手作りおやつです。



6日(月)～10日(金)は「よくかもう週間」です。
よく噛んで食べる食材を使用した献立を取り入れています。



21日(火)のおやつは
「チリとチリリ あめのひのおはなし」に
関連したえほん給食です。

