



令和5年度6月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：片山 皐月

日付	主食	副食	汁物	材料名	
1 木	虹いろごはん	鶏肉の塩こうじ焼き いんげんのピーナッツ和え	キャベツの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 塩こうじ いんげん 人参 粉末ピーナッツ キャベツ 玉葱 青葱 味噌	※いちごムース お茶
2 金		お弁当バンザイ			カルシウムせんべい 豆乳
3 土		豆腐丼	味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 人参 玉葱 青葱 えのき茸 ほうれん草 味噌	
5 月	虹いろごはん	南瓜オムレツ きんぴらごぼう	えのきの味噌汁	米 虹色米 卵 豚ミンチ 牛ミンチ 南瓜 玉葱 人参 ごぼう こんにゃく いらごま えのき茸 わかめ 味噌	きなこおかき おやつ昆布 豆乳
6 火	わかめごはん	焼きししゃも 切干し大根煮	小松菜の味噌汁	米 炊き込みわかめ ししゃも 切干し大根 人参 ちくわ 干し椎茸 小松菜 玉葱 油揚げ 味噌	※玄米おにぎり(じゃこ・梅) お茶
7 水	虹いろごはん	かき揚げ キャベツの和え物	麩の味噌汁	米 虹色米 さつまいも 玉葱 人参 ごぼう 三つ葉 天ぷら粉 キャベツ ベーコン おつゆ麩 しめじ わかめ 味噌	ほしのおせんべい するめ 豆乳
8 木	虹いろごはん	鯖の梅味噌焼き するめとブロッコリーのサラダ	すまし汁	米 虹色米 鯖 梅肉 味噌 スライスアーモンド 人参 ソフトするめ ブロッコリー 卵なしマヨネーズ レモン汁 かまぼこ 大根 三つ葉	まるごと小魚 しおボンせん 豆乳
9 金	虹いろごはん	牛肉とごぼうの土佐煮 白菜の塩こぶ和え	なめこの味噌汁	米 虹色米 牛肉 ごぼう いんげん 人参 こんにゃく 花かつお 白菜 胡瓜 塩昆布 すりごま なめこ 玉葱 青葱 味噌	※野菜スティック (れんこん・そら豆・人参) お茶
10 土		お弁当			
12 月	虹いろごはん	豚肉の香味炒め チンゲン菜のごま和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 もやし キャベツ 土生姜 人参 チンゲン菜 すりごま さつまいも わかめ 味噌 豆乳	※きなこ白玉 お茶
13 火	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 土生姜 味噌 胡瓜 えのき茸 人参 花麩 玉葱 三つ葉	※ジャムクラッカー 豆乳
14 水	虹いろごはん	肉豆腐の煮物 白菜の磯和え	大根の味噌汁	米 虹色米 牛肉 焼き豆腐 白葱 こんにゃく 白菜 玉葱 人参 もみのり かまぼこ 大根 しめじ わかめ 味噌	さかなの学校 豆乳
15 木	虹いろごはん	ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し	じゃが芋の味噌汁	米 虹色米 ちくわ 青のり 天ぷら粉 小松菜 人参 油揚げ じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	キヌアあられ 豆乳クッキー 豆乳
16 金	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ		米 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ グリンピース りんご キャベツ 胡瓜 ホールコーン	おやつバイキング 豆乳
17 土		炊き込みごはん	味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう 玉葱 小松菜 油揚げ 味噌	
19 月	虹いろごはん	野菜たっぷり焼肉	春雨スープ	米 虹色米 牛肉 人参 玉葱 キャベツ もやし 春雨 ピーマン チンゲン菜 ベーコン	※味噌蒸しパン 豆乳
20 火	ふりかけごはん	カレイの煮付け 切干し大根とツナの和風サラダ	南瓜の味噌汁	米 かつおふりかけ カレイ 土生姜 切干し大根 人参 ひじき ツナ コーン 青じそドレッシング 南瓜 しめじ わかめ 味噌	おとうふ屋さんのエビフライ 米粉のロールクッキー 豆乳
21 水	虹いろごはん	豚肉のみぞれ煮 キャベツのおかか和え	きのこの味噌汁	米 虹色米 豚肉 大根 キャベツ 人参 玉葱 花かつお 椎茸 えのき茸 青葱 味噌	※ソフトグミ お茶
22 木	虹いろごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮	さつまいもの味噌汁	米 虹色米 鮭 ひじき 水煮大豆 干し椎茸 油揚げ 人参 玉葱 さつまいも わかめ 味噌	ミレービスケット 豆乳
23 金	虹いろごはん	鶏肉のから揚げ 白菜のゆかり和え	もやしの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 白菜 人参 ゆかり 玉葱 もやし 青葱 味噌	おとうふ屋さんのかりんとう ミニゼリー お茶
24 土		お弁当			
26 月	虹いろごはん	マーボー豆腐 中華サラダ		米 虹色米 絹豆腐 豚ミンチ 青葱 人参 キャベツ 胡瓜 もやし ハム	黒豆きなこあられ 野菜入りソフトせん 豆乳
27 火	虹いろごはん	チーズオムレツ いんげんサラダ	チンゲン菜の味噌汁	米 虹色米 卵 ピザチーズ じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン ケチャップ クリーミーごまドレッシング もやし ツナ いんげん チンゲン菜 しめじ 味噌	カリポテミニ 豆乳
28 水	虹いろごはん	赤魚の野菜あんかけ 粉ふき芋	白菜の味噌汁	米 虹色米 赤魚 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 青のり 白菜 えのき茸 味噌	※メロン お茶
29 木	ゆかりごはん	豚肉となすの味噌炒め ブロッコリーのちりめんがけ	すまし汁	米 ゆかり 豚肉 なす 玉葱 味噌 ブロッコリー ちりめんじゃこ 絹豆腐 人参 三つ葉	※レモンクッキー 豆乳
30 金	虹いろごはん	お魚ピザ 小松菜ソテー	コンソメスープ	米 虹色米 アジ 玉葱 ピザチーズ ケチャップ 小松菜 ベーコン 人参 コーン パセリ	シャーベット お茶

※は、手作りおやつです。

