



令和6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

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 土		具だくさん牛丼	味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 小松菜 油揚げ 味噌	
3 月		お弁当バンザイ			コーンバー チーズクラッカー 豆乳
4 火	わかめごはん	焼きししゃも 切り干し大根煮	チンゲン菜の味噌汁	米 炊き込みわかめ ししゃも 切り干し大根 油揚げ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 玉葱 味噌	ねじねじあられ おやつ昆布 豆乳
5 水	麦ご飯	牛肉とごぼうの土佐煮 白菜のゆかり和え	しめじの味噌汁	米 押し麦 牛肉 ごぼう 人参 こんにやく いんげん 花かつお 白菜 ゆかり しめじ 玉葱 わかめ 味噌	黒糖まるぼうろ まるごと小魚 豆乳
6 木	虹いろごはん	カレイの照り焼き するめとブロッコリーのサラダ	ほうれん草味噌汁	米 虹色米 カレイ 土生姜 するめ ブロッコリー 人参 スライスアーモンド 卵なしマヨネーズ レモン汁 ほうれん草 玉葱 味噌	※野菜スティック (大根・人参・れんこん) お茶
7 金	虹いろごはん	かき揚げ キャベツのごま和え	すまし汁	米 虹色米 さつま芋 玉葱 人参 ごぼう 三つ葉 天ぷら粉 キャベツ すりごま 花麩 わかめ	※玄米おにぎり(鮭) お茶
8 土		お弁当の日			
10 月	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ		米 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 カレールウ りんご グリンピース マカロニ 胡瓜 コーン マヨネーズ	おやつバイキング 豆乳
11 火	虹いろごはん	ひじき入り卵焼き いんげんのごま和え	豆腐の味噌汁	米 虹色米 卵 人参 玉葱 ツナ 三つ葉 いんげん すりごま 絹豆腐 わかめ ひじき 味噌	おとうふ屋さんのかりんとう あげまる 豆乳
12 水	ふりかけごはん	豚肉のみぞれ煮 小松菜の煮浸し	もやしの味噌汁	米 かつおふりかけ 豚肉 大根 小松菜 人参 油揚げ もやし 玉葱 青葱 味噌	※もちもちチーズパン 豆乳
13 木	虹いろごはん	ちくわの天ぷら キャベツの塩こぼ和え	なめこの味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ 人参 塩昆布 なめこ 玉葱 わかめ 味噌	※ミルクムース お茶
14 金	虹いろごはん	鯖のごまマヨ焼き れんこんの梅和え	豆乳味噌汁	米 虹色米 鯖 すりごま 卵なしマヨネーズ れんこん 胡瓜 人参 梅肉 青じそドレッシング さつま芋 玉葱 青葱 豆乳 味噌	カルシウム入りかぼちゃボーロ 豆乳
15 土		豚丼	味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
17 月	虹いろごはん	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え	ブナピーの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 塩こうじ ほうれん草 人参 すりごま ブナピー 玉葱 わかめ 味噌	しおボンせん 紫芋ふんわりせんべい 豆乳
18 火	虹いろごはん	鯖の生姜煮 ひじきの炒り煮	小松菜の味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 ひじき 水煮大豆 人参 ちくわ 小松菜 玉葱 味噌	源氏パイ きなこ餅 豆乳
19 水	ごはん	回鍋肉	ビーフンスープ	米 豚肉 人参 キャベツ 玉葱 もやし 味噌 ビーフン チンゲン菜 ベーコン	とうもろこしあられ 野菜ウエハース 豆乳
20 木	虹いろごはん	タラの磯辺揚げ ブロッコリーのピーナッツ和え	南瓜の味噌汁	米 虹色米 タラ 天ぷら粉 青のり ブロッコリー 人参 粉末ピーナッツ 南瓜 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	※マカロニあべかわ お茶
21 金	ゆかりごはん	豆腐と牛肉のうま煮 白菜のおかか和え	すまし汁	米 ゆかり 牛肉 木綿豆腐 土生姜 大根 人参 白菜 花かつお えのき茸 玉葱 青葱	※ぶどうゼリー お茶
22 土		お弁当の日			
24 月	虹いろごはん	豚肉の生姜焼き 胡瓜の酢の物	麩の味噌汁	米 虹色米 豚肉 土生姜 玉葱 胡瓜 人参 わかめ おつゆ麩 青葱 味噌	※揚げパン 豆乳
25 火	菜めし	鯖のチーズ焼き コールスローサラダ	白菜の味噌汁	米 菜めしの素 鯖 ピザチーズ キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 白菜 玉葱 味噌	メロン お茶
26 水	虹いろごはん	ほうれん草オムレツ いんげんサラダ	大根の味噌汁	米 虹色米 卵 ベーコン ほうれん草 玉葱 人参 ピザチーズ いんげん もやし 和風ごまドレッシング 大根 えのき茸 青葱 味噌	花花せんべい するめ 豆乳
27 木	虹いろごはん	ツナと豆腐の団子揚げ チンゲン菜ソテー	さつま芋の味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 ツナ 青葱 卵 チンゲン菜 人参 しめじ さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	ひこうきビスケット 豆乳
28 金	虹いろごはん	サーモンムニエル 切り干しナポリタン	ほうれん草のスープ	米 虹色米 鮭 有塩バター レモン汁 切り干し大根 ピーマン 玉葱 ウインナー ケチャップ 人参 ウスターソース ほうれん草	アイスクリーム お茶
29 土		豆腐丼	味噌汁	米 豚ミンチ 絹豆腐 玉葱 人参 青葱 チンゲン菜 油揚げ 味噌	

※は、手作りおやつです。

