

## あまきこども園 献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

6月						1 (土)
						肉うどん おかか和え バナナ
						麦茶 お菓子
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
ごはん 田舎汁 ごぼうとハムのサラダ ウィナー	チキンカレー ひじきサラダ バナナ	ごはん グラタン レタススープ フルーツ	ごはん 魚の味噌焼き 酢の物 わかめのすまし汁	ごはん ちくわの磯辺揚げ はりはり和え ごまスープ	マーボー豆腐丼 チャーシューサラダ バナナ	
牛乳 プレーンクッキー	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 ラスク	麦茶 オレンジゼリー	麦茶 お菓子	
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜スープ	梅じゃこごはん 切り干し大根の煮物 豚汁	ごはん 魚のごま揚げ にしきと和え たまねぎのみそ汁	カラフル焼肉丼 わかめスープ オレンジ	中華風大豆ごはん ナムル 春雨スープ	和風ツナスパゲッティ フレンチサラダ バナナ	
牛乳 ツナサンド	牛乳 利休白玉	牛乳 ぶどうゼリーとせんべい	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 プリンとせんべい	麦茶 お菓子	
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
ごはん トマトと卵のスープ 中華炒め オレンジ	ハヤシライス ハワイアンサラダ バナナ	ごはん 酢鶏 コンソメスープ	ごはん 魚の漬け焼き あえもの 豆腐の味噌汁	豚丼 れんこんのきんぴら オレンジ	野菜ラーメン ごま和え バナナ	
麦茶 フライドポテト	牛乳 杏仁豆腐	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 お菓子	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ えのきの味噌汁	ごはん 魚のピザ焼き 付け合わせ ポテトスープ	パン クリームシチュー しらすサラダ バナナ	ごはん 豚肉と厚揚げのカレー煮 レモン酢和え オレンジ	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ コンソメスープ	冷やしきつねぶっかけ 即席漬け バナナ	
牛乳 きな粉トースト	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 ココアショートブレッド	牛乳 パインケーキ	牛乳 麩のラスク	麦茶 お菓子	

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 (土)	肉うどんおおか和えバナナ	うどんドーナツあまからせんべいばりんこさとう	牛乳牛肉かつおぶしこんぶ	たまねぎバナナもやしにんじんキャベツはくさい青ねぎ
3 (月)	ごはん田舎汁ごぼうとハムのサラダウィンナー	米ばりんこ小麦粉さといもバターさとうあぶらす	牛乳ウィンナー豚肉生あげ	かぼちゃもやしにんじんごぼうキャベツ青ねぎほうれん草
4 (水)	チキンカレーひじきサラダフルーツ (オレンジ)	米じゃがいもミレービスケット黄桃カレールーさとうあぶらサラダ油	牛乳ヨーグルト鶏肉	オレンジもやしたまねぎパイン缶バナナみかん缶にんじんほうれん草コーンケチャップ
5 (水)	グラタンレタススープバナナ	米クラッカーあまからせんべい天ぷら粉さとう白ごま	鶏肉粉チーズ	バナナ黄桃缶ブロッコリーにんじんレタスしめじ
6 (木)	ごはん魚の味噌焼き酢の物わかめのすまし汁	米野菜ビスケットさとうマーガリンすあぶらごまロールパン	牛乳さわらとうふちくわこんぶ	キャベツたまねぎもやしにんじん青ねぎさきみ昆布
7 (金)	ごはんちくわの磯辺揚げはりはり和えごまスープ	米あまからせんべいさとう小麦粉サラダ油白ごます	牛乳ちくわとうふ豚肉	キャベツだいこんはくさいにんじんれんこん切干大根アガー
8 (土)	マーボー豆腐丼チャーシューサラダバナナ	米ドーナツあまからせんべいばりんこさとうごま油片栗粉	とうふ牛乳豚ひき肉みそ	バナナキャベツチンゲン菜もやしにんじんだまねぎ青ねぎ
10 (月)	ごはんスペイン風オムレツブロッコリー白菜スープ	米サンドイッチ用食パンじゃがいもばりんこマヨネーズ (卵不使用) 中華味	牛乳たまごとうふツナ	たまねぎキャベツはくさいにんじんしめじえだまめコーンケチャップ
11 (水)	梅じゃこごはん切り干し大根の煮物豚汁	米ミレービスケットさつまいも白玉さとう白ごまあぶら	牛乳とうふ絹豆腐豚肉さつまあげみそきなこしらす干しにぼし	いんげんごぼうたまねぎ切干大根青ねぎうめぼし
12 (水)	ごはん魚のごま揚げにしきとえ	米クラッカーあまからせんべい天ぷら粉さとう白ごま	牛乳ホキとうふみそにぼしわかめ	もやしたまねぎきゅうりチンゲン菜とうもろこしにんじん青ねぎアガー
13 (木)	カラフル焼肉丼わかめスープオレンジ	米黄桃野菜ビスケットさとうサラダ油中華味	牛肉とうふわかめ	たまねぎピーマンミックスキャベツパイン缶バナナみかん缶もやし
14 (金)	中華風大豆ごはんナムル春雨スープ	米あまからせんべいプリンの素塩せんべいはるさめごま油さとう白ごま中華味	牛乳たまごだいずチャーシューわかめ	もやしたまねぎチンゲン菜にんじん青ねぎさくらげしいたけ
15 (土)	和風ツナスパゲッティフレンチサラダバナナ	スパゲティドーナツあまからせんべいばりんこサラダ油すさとう鶏ガラスープの素ごま油	牛乳ツナハム	バナナたまねぎもやしこまつなにんじんキャベツエリンギほうれん草さくらげ
17 (月)	ごはんトマトと卵のスープ中華炒めオレンジ	ジャガイモ米ばりんこじゃがいもごま油さとう鶏がらスープの素片栗粉	牛乳たまご鶏肉とうふチャーシュー	オレンジチンゲン菜キャベツたまねぎもやしトマトにんじん
18 (水)	ハヤシライスハワイアンサラダバナナ	米じゃがいもミレービスケット黄桃さとうハヤシルーあぶらすサラダ油ウスターソース	牛乳豚肉ハム	もやしたまねぎキャベツにんじんパイン缶みかん缶アガー
19 (水)	ごはん酢鶏コンソメスープ	米クラッカーじゃがいも小麦粉さとうバター片栗粉サラダ油あぶら	牛乳鶏肉	たまねぎえのきたけにんじんピーマンコーンレーズンさくらげ
20 (木)	ごはん魚の漬け焼きあえもの豆腐の味噌汁	食パン米野菜ビスケットいちごジャムマーマレードジャムさとうみりん酒	牛乳さわらとうふみそにぼし	もやしたまねぎキャベツはくさいにんじんのきたけ青ねぎしょうが
21 (金)	豚丼れんこんのきんぴらオレンジ	米じゃがいもあまからせんべい小麦粉さとうごまサラダ油みりんごま油	牛乳豚肉とうふ粉チーズ	オレンジたまねぎ糸こんにゃくれんこんにんじんごぼう
22 (土)	野菜ラーメンごま和えバナナ	中華めんドーナツあまからせんべいばりんこごま油さとう中華風だし白ごま	牛乳豚肉こんぶ	もやしバナナたまねぎキャベツコーンはくさいにんじん青ねぎさくらげしょうが
24 (月)	ごはん鶏の照り焼き付け合わせえのきの味噌汁	食パン米ばりんこさとうマーガリンあぶら	牛乳鶏肉鶏ひき肉あぶらあげみそきなこにぼしわかめ	キャベツたまねぎにんじんのえのき
25 (水)	ごはん魚のピザ焼き付け合わせポテトスープ	ぶどうジュース米ミレービスケット黄桃じゃがいもさとう鶏がらスープの素	牛乳ホキチーズ	たまねぎパイン缶バナナブロッコリーみかん缶ケチャップチンゲン菜トマトピーズにんじんピーマン
26 (水)	パンクリームシチューしらすサラダバナナ	じゃがいもバターロールクラッカー小麦粉バターホワイトルーさとう上新粉あぶら	牛乳鶏肉しらす干し	バナナもやしたまねぎにんじんきゅうりチンゲン菜コーン
27 (木)	ごはん豚肉と厚揚げのカレー煮レモン酢和えオレンジ	米野菜ビスケット小麦粉さとうみりんかたくりこ中華味カレー粉す	牛乳生あげ豚肉	オレンジもやしたまねぎキャベツパイン缶にんじんとうもろこしさくらげレモン
28 (金)	ごはん魚フライオーロラソース付け合わせコンソメスープ	米あまからせんべい天ぷら粉さとうバター食パン粉マヨネーズ (卵不使用) 米粉コンソメ	牛乳ホキ	たまねぎブロッコリーえのきたけにんじんコーンケチャップさくらげ
29 (土)	冷やしきつねぶっかけ即席漬バナナ	うどんドーナツあまからせんべいばりんこさとうごます	牛乳あぶらあげかまぼここんぶ	たまねぎバナナキャベツにんじんきゅうり青ねぎしめじ