

献立表

2023年06月

土古おおぞら保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01 29 木	ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ	じゃがいも、七分つき米、ゆでうどん、マヨドレ、上新粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、○豚ひき肉、しらす干し、○赤みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、オクラ、○エリンギ、トマトピューレ、○あさつき、○にんじん、○玉ねぎ、グリーンピース、カットわかめ	○肉みそうどん
02 30 金	ごはん けんちん汁 青菜炒め	七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、○こまつな、コーン、ねぎ、えのきたけ	○小松菜とヨーグルトのスコーン
05 19 月	ごはん マーボー豆腐 もやし中華風和え物 もずくスープ	七分つき米、○マカロニ、砂糖、○マヨドレ、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、赤みそ、○かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、もずく、○キャベツ、えのきたけ、○あおのり	○お好みマカロニ
06 20 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの甘煮	七分つき米、油、砂糖、○コーンフレーク、	豚肉、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、しょうが、○バナナ、○干しぶどう	○コーンフレーク
07 21 水	クロールパン(7日) コッペパン(21日) ポークビーンズ ドレッシングあえ	じゃがいも、コッペパン、○白玉粉、油、砂糖	○豆乳、豚肉、大豆水煮缶、○粉チーズ、ツナ油漬缶、○無塩バター、○ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、エリンギ	○ボンデケーキ (ベーコン)
08 22 木	ビーフのごまだれ風味 鶏の照り焼き ひとくちゼリー	ビーフン、砂糖、いりごま、油、○菓子	鶏むね肉	にんじん、きゅうり、みかん缶、干しいたけ	○お菓子
09 23 金	ごはん 竜田揚げ キャベツのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖	かじき、○ヨーグルト(無糖)、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、コーン缶、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、しょうが	○フルーツヨーグルト
12 26 月	中華風まぜごはん わかめの炒め物 中華スープ	七分つき米、はるさめ、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶 ○ホイップクリーム	にんじん、もやし、○バナナ、にら、エリンギ、ねぎ、切り干しだいこん、○干しぶどう、カットわかめ、しょうが○もも缶、○みかん缶、○パイ缶	○カナッペ
13 27 火	食パン ムニエルのクリームソース かけ コンソメスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、上新粉、油	牛乳、ホキ、○かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、○うめ干し、パセリ	○おにぎり(梅・おかか)
14 28 水	ごはん 和風卵焼き みそあえ 味付け小魚	七分つき米、○上新粉、○砂糖、砂糖	卵、ツナ油漬缶、赤みそ、味付け小魚(ごま付き)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、みつば	○ココアいろいろ
15 木	チキンカレーライス 海藻サラダ オレンジ	じゃがいも、七分つき米、ゆでうどん、マヨドレ、上新粉、砂糖、油、ごま油、○菓子	鶏肉、○豚肉、しらす干し、○するめ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、オクラ、○あさつき、グリーンピース、カットわかめ、○にんじん、○たまねぎ	○お菓子・するめ
16 金	★誕生日会メニュー コッペパン 手羽先風唐揚げ キャベツとほうれん草の磯和え コーンスープ	コッペパン、片栗粉、油、砂糖、いりごま	豆乳、鶏もも肉、○牛乳、○カルピス	クリームコーン缶、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、焼きのり、パセリ、○ぶどうジュース、○アガー	○あじさいゼリー

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。