

## 6月のこんだて

2020年 6月 ひばり保育園

日	曜日	メニュー		おやつ		
		メニュー	材料	メニュー	材料	
1	15	月	ご飯	米	お好み焼き	チーズ、桜えび、小麦粉、キャベツ、ねぎ、かぼちゃフレック、中濃ソース、塩、青のり、なたね油
			鶏の照り焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん	するめ	
			ねばねば和え	オクラ、なめこ、わかめ、きゅうり、洗糖、酢、和風顆粒だし、塩	牛乳	
			すまし汁	油揚げ、大根、にんじん、かつお節、しょうゆ、塩		
2	16	火	ご飯	米	ジャムサンド	食パン（小麦粉、全脂粉乳、マーガリン、天然酵母、生イースト、洗糖、塩）、イチゴジャム
			魚の塩麹焼き	鮭、塩こうじ	ヨーグルト	
			チャプチェ	春雨、牛ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、洗糖、しょうゆ、ごま油、酒	お茶	
			みそ汁	キャベツ、えのき、みそ、煮干し		
3	17	水	ご飯	米	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、洗糖、塩
			ジャージャン豆腐	豚肉、厚揚げ、にんじん、しいたけ、たけのこ、キャベツ、にんにく、しょうが、テンメンジャン、みそ、しょうゆ、洗糖、中華風顆粒だし、ごま油、片栗粉、酒	おやつ昆布	
			ナムル	きゅうり、わかめ、大豆もやし、しょうゆ、ごま油、和風顆粒だし	牛乳	
			ニラのスープ	にら、もやし、中華風顆粒だし、しょうゆ、塩、ごま油、こしょう		
4	18	木	和風スパゲティー	スパゲティー、ツナ、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、えのき、にんにく、しょうゆ、みりん、塩、和風顆粒だし、刻みのり、バター	カレーピラフ	米、鶏肉、ミックスベジタブル（玉ねぎ、人参、コーン）、カレー粉、塩、洋風顆粒だし、なたね油、こしょう、洗糖
			かぼちゃサラダ	チーズ、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、ノンエッグマヨネーズ、塩	4日 おやついりこ	
			レタススープ	ベーコン、レタス、玉ねぎ、にんじん、洋風顆粒だし、塩、こしょう	18日 枝豆	
5	19	金	ご飯	米	5日 ★水ようかん	こしあん、寒天
			鰯の梅しそ焼き	いわし、しそ、ねり梅、酒、みりん、片栗粉、なたね油、塩	19日 ぶどうゼリー	ぶどうジュース、洗糖、寒天
			納豆サラダ	挽き割り納豆、ツナ、チーズ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、洗糖、酢、ごま油、塩	せんべい	
			豚汁	豚肉、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、みそ、煮干し	牛乳	
6	20	土	ご飯	米	ココアロール	小麦粉、牛乳、生イースト、洗糖、塩、バター、ココア、メープルシロップ
			肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、しらたき、なたね油、しょうゆ、洗糖、みりん、和風顆粒だし	ビスケット	
			みそ汁	キャベツ、にんじん、和風顆粒だし、みそ	牛乳	
8	22	月	ご飯	米	8日 人参ケーキ	小麦粉、卵、にんじん、洗糖、ショートニング、ベーキングパウダー、塩、なたね油
			鶏のごま味噌焼き	鶏肉、しょうが、ごま、みそ、みりん、酒、洗糖	22日 マドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー、洗糖、バター、はちみつ、メープルシロップ、卵
			厚揚げとトマトのサラダ	厚揚げ、トマト、きゅうり、ひじき、ねぎ、にんにく、しょうが、酢、洗糖、しょうゆ、なたね油、塩	ミニチーズ	
			すまし汁	麩、舞茸、にんじん、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳	

9	23	火	全粒粉丸パン	強力粉、全粒粉、きび糖、イースト、塩	そぼろご飯	米、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、洗糖、みりん、なたね油
			タンドリーフィッシュ	ムキガレイ、にんにく、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ、酒	おやついりこ	
			★トトとズオオのソテー	ウインナー、ペンネ、ズッキーニ、玉ねぎ、セミドライトマト、にんにく、こしょう、洋風顆粒だし、塩、オリーブ油	牛乳	
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、コーン、洋風顆粒だし、塩、こしょう		
10	25	水/木	ご飯	米	黒糖ドーナツ	強力粉、黒糖、マーガリン、牛乳、イースト、塩
			魚の香味焼き	さわら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、塩、こしょう、酒、みりん、なたね油	果物	
			ひじきの煮物	油揚げ、ひじき、れんこん、にんじん、しらたき、干しいたけ、なたね油、洗糖、しょうゆ、酒、みりん、和風顆粒だし	牛乳	
			みそ汁	なめこ、大根、みそ、煮干し		
11	24	水/木	ドライカレー	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン、にんにく、ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、洋風顆粒だし、ターメリック、しょうゆ、塩、洗糖、カレー粉、こしょう、なたね油、小麦粉	11日 ハムチーズ蒸しパン	柳久保小麦粉、ハム、チーズ、牛乳、洗糖、ベーキングパウダー、なたね油
			マカロニサラダ	ツナ、マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩	24日 ココア蒸しパン	小麦粉、ココア、洗糖、ベーキングパウダー、牛乳、なたね油
			野菜スープ	キャベツ、にんじん、しめじ、洋風顆粒だし、塩、こしょう	プルーン	
					牛乳	
12	30	金/火	ご飯	米	12日 蒸かし芋	さつまいも
			あじのかば焼き	あじ、片栗粉、しょうゆ、みりん、なたね油、和風顆粒だし、洗糖	30日 蒸しとうもろこし	とうもろこし
			酢の物	しらす、わかめ、大豆もやし、きゅうり、洗糖、酢、和風顆粒だし、塩	麩菓子	
			みそ汁	かぼちゃ、いんげん、煮干し、みそ	牛乳	
13	27	土	ご飯	米	メープルブレッド	小麦粉、全粒粉、マーガリン、天然酵母、イースト、メープルシロップ、オリーブオイル、洗糖、塩
			豚ニラ炒め	豚肉、キャベツ、にら、にんじん、みそ、しょうゆ、洗糖、酒、ごま油	ミニゼリー	
			中華スープ	春雨、鶏肉、チンゲン菜、コーン、中華風顆粒だし、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油	牛乳	
29		月	ご飯	米	みたらし団子	上新粉、しょうゆ、洗糖、みりん、片栗粉
			鶏のカレー焼き	鶏肉、塩、酒、小麦粉、カレー粉、なたね油	果物	
			きゅうりとハムのごまサラダ	ハム、きゅうり、大豆もやし、ねりごま、酢、しょうゆ、洗糖	牛乳	
			すまし汁	大根、にんじん、あおさ、かつお節、しょうゆ、塩		
26		金	ご飯	米	★あんみつ	上白糖、寒天、黒蜜、みかん缶、さくらんぼ、白玉粉
			あじさい揚げ	鶏ひき肉、えびすり身(えび、卵)、玉ねぎ、キャベツ、片栗粉、食パン(小麦粉、全脂粉乳、マーガリン、生イースト、洗糖、塩、天然酵母)、塩、こしょう、卵、なたね油、しそ、パン粉	クラッカー	
			れんこんサラダ	ツナ、れんこん、大豆もやし、きゅうり、洗糖、ごま油、しょうゆ、酢、塩、ごま	牛乳	
			★こづゆ(福島郷土料理)	ほたて貝柱、麩、里芋、にんじん、きくらげ、いんげん、しょうゆ、塩、みりん、かつお節		

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1~2歳児	479 kca	18.5 g	14.1 g
3歳以上児	563 kcal	21.8 g	16.6 g

※★印は、新メニューです。

※食材の仕入れにより献立が変わる場合があります。

※果物・魚は、旬のものを納入業者と相談して決めています。今月の果物は、メロン、ピワ、さくらんぼを使用する予定です。

※今月は上記の食材を使用します。食べたことがない食材がありましたらお家で試してみてください。心配なことがあったり、その日に使う果物を知りたい方は、給食室にお声がけ下さい。