

令和2年 6月献立表

山の手保育園

			3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名		副菜材料名		おやつ	おやつ材料名
1	月		バナナ 牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 ニンニク 生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	☆じゃこチーズおにぎり 麦茶	米 ちりめん チーズ 大葉 ごま
2	火		オレンジ 牛乳		魚のお好み焼き	鯛ミンチ エソミンチ 卵 生姜 玉葱 人参 葱 小麦粉 スキムミルク マヨネーズ ソース 青のり かつお節	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	スイートパンプキン 牛乳	南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
3	水		ヨーグルト 麦茶		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 いんげん 厚揚げ 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま 醤油 マヨネーズ スキムミルク	バナナ	シュガーラスク 牛乳	食パン バター グラニュー糖
4	木		キウイ 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン 切干大根 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	オレンジ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 味噌 マヨネーズ
5	金		ちりめん 牛乳		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース 厚揚げ 油 砂糖 醤油 煮干だし	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク
6	土		チーズ 牛乳		親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 葱 油揚げ うどん麺 醤油 鶏がらスープの素	☆オクラとトマトの じゃこ和え	オクラ トマト レタス ちりめん 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
8	月		リンゴ 牛乳		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん	厚揚げの味噌煮	厚揚げ 玉葱 人参 小松菜 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク	ミニトマト	コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン缶 マヨネーズ スキムミルク パセリ
9	火		ヨーグルト 麦茶		豆腐の真砂揚げ	鶏ミンチ 豆腐 えび ちりめん 卵 玉葱 人参 生椎茸 スキムミルク 醤油 塩こしょう 片栗粉 油	ささみのさっぱり和え	ささみ 胡瓜 人参 キャベツ 大葉 砂糖 醤油 レモン汁 ごま	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 砂糖 粉寒天
10	水		オレンジ 牛乳		鮭の味噌マヨ焼き	鮭 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	青梗菜と ベーコンのソテー	青梗菜 ベーコン 人参 エリンギ コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう	リンゴ	キャロットチーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 人参 チーズ 牛乳 スキムミルク
11	木		キウイ 牛乳		ハヤシライス	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 茄子 トマト ホールトマト缶 油 ハヤシルー スキムミルク	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 わかめ コーン缶 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 いんげん 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒
12	金		リンゴ 牛乳		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	ブロッコリーの 梅おかか和え	ブロッコリー 人参 もやし ちくわ 砂糖 醤油 ねり梅 かつお節	オレンジ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター スキムミルク
13	土		バナナ 牛乳		☆小松菜とじゃこの 和風スパゲティ	豚肉 小松菜 ちりめん 玉葱 人参 しめじ バター スパゲティ麺 醤油 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ えのき 醤油 コンソメ 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
15	月		キウイ 牛乳		鯖の塩焼き	鯖 塩	五目納豆	納豆 人参 青梗菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
16	火		ヨーグルト 麦茶		厚揚げチャンプルー	豚肉 厚揚げ 卵 玉葱 人参 しめじ もやし 葱 ごま油 醤油 鶏がらスープの素 塩こしょう	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 焼き豚 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 塩 青のり
17	水		オレンジ 牛乳		☆西京煮	鶏肉 人参 じゃが芋 ごぼう こんにゃく 生椎茸 青梗菜 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	わかめソテー	わかめ 玉葱 人参 葱 ツナ缶 砂糖 醤油 油	キウイ	レモンのふんわりケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー グラニュー糖 バター レモン汁
18	木		バナナ 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	三色ナムル	小松菜 人参 もやし ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	リンゴ	☆お好みごはん 麦茶	米 卵 ニラ ちりめん チーズ 油
19	金		キウイ 牛乳		チキンカレー	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン 油 カレールー スキムミルク	☆かみかみサラダ	ごぼう 胡瓜 人参 コーン缶 さきいか 醤油 マヨネーズ スキムミルク	オレンジ	でんでんクッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ココア
20	土		チーズ 牛乳		ミネストローネ	ベーコン ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ しめじ ピーマン ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 煮干だし 黒ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
22	月		オレンジ 牛乳		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	メープルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス メープルシロップ 卵 砂糖 バター 牛乳 スキムミルク
23	火		バナナ 牛乳		☆ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ピーマン 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	おからサラダ	おから 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク	キウイ	☆切干大根おにぎり 麦茶	米 切干大根 干し椎茸 いんげん 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒
24	水		ヨーグルト 麦茶		牛丼	牛肉 卵 玉葱 人参 糸こんにゃく えのき グリンピース かまぼこ 油 砂糖 醤油 みりん 酒	☆昆布煮	刻み昆布 人参 いんげん 油揚げ 油 砂糖 醤油 煮干だし	オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
25	木		ちりめん 牛乳		春雨炒め	豚肉 春雨 玉葱 人参 もやし 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	ひじきの中華和え	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 焼き豚 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
26	金		オレンジ 牛乳		豆乳入りお味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 こんにゃく キャベツ 葱 油揚げ 味噌 スキムミルク 煮干だし	ちくわの酢の物	ちくわ 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	南瓜蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 南瓜 卵 牛乳 スキムミルク
27	土		バナナ 牛乳		海鮮焼きそば	豚肉 いか えび 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 ごま油 中華麺 鶏がらスープの素 塩こしょう	豆腐ときのこのスープ	豆腐 しめじ えのき 玉葱 人参 醤油 みりん 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳	菓子
29	月		キウイ 牛乳		☆鯡のしそチーズフライ	鯡 塩こしょう 大葉 粉チーズ 小麦粉 パン粉 油	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ベーコン 油 コンソメ 塩こしょう	ミニトマト	ブドウゼリー 麦茶	ブドウジュース 砂糖 粉寒天
30	火		ヨーグルト 麦茶		茄子の肉味噌炒め	豚ミンチ 茄子 玉葱 人参 ピーマン 厚揚げ ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	☆ちりめんの甘酢和え	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	スイートポテトクッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー さつま芋 砂糖 バター 牛乳 スキムミルク

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります