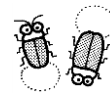




# 6月献立表



担当 西村

	月	火	水	木	金	土
屋食	<p>今月のリクエストメニューは 1日 まつした しょうくん 【キーマカレー】です。</p>		<b>1</b> <b>キーマカレー</b> 米、押麦 合挽き肉、人参、玉ねぎ、レーズン グリーンピース、カレールウ にんにく、油 ★ <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう、きゅうり、人参、竹輪、ごま 薄口醤油、みりん、マヨネーズ <b>人参の冷製ポタージュ</b> 人参、かぼちゃ、玉ねぎ 牛乳、クリーム、コンソメ 塩、こしょう、パセリ	<b>2</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>サケの塩焼き</b> サケ、塩 <b>スナッフえんどう添え</b> <b>バンザンスー</b> 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、醤油、酢、ごま油 <b>なすのみそ汁</b> なす、玉ねぎ、ねぎ 人参、だし、みそ <b>パイナップル</b>	<b>3</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>鶏の梅焼き</b> 鶏肉、梅干し、醤油、みりん、砂糖 <b>トマト添え</b> <b>ひじき煮</b> 芽ひじき、人参、油揚げ 糸コン、インゲン 砂糖、醤油、油 <b>かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ、玉ねぎ、人参 油揚げ、だし、みそ	<b>4</b> <b>炊き込みごはん</b> 米、鶏肉、人参、干椎茸 油揚げ、ごぼう、醤油 塩、酒 <b>みぞけんちん汁</b> 大根、玉ねぎ、人参、ねぎ みそ、ごま油、だし
	おやつ	<b>★ まき団子</b> まきの葉、団子の粉、つぶあん ※未満児はおはぎ		<b>牛乳</b> <b>たまご蒸しパン</b> 卵、ホットケーキミックス、牛乳 砂糖、油、薄口醤油	<b>お茶</b> <b>磯辺おにぎり</b> 米、塩昆布、青のり ★ <b>いりこ</b>	<b>牛乳</b> <b>バナナ</b> <b>お菓子</b>
屋食	<b>6</b> <b>ひかりふりかけごはん</b> 米、雑穀米 きな粉、いりこ、味付海苔、塩、砂糖 混ぜ込みわかめ、ごま、かつお節 <b>タイの西京焼き</b> タイ、みそ、酒、みりん、砂糖 <b>切干大根の含め煮</b> 切干大根、さつまいも、人参 干椎茸、インゲン、だし 砂糖、醤油、みりん、油 <b>えのきのすまし汁</b> えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、薄口醤油、塩	<b>7</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>麻婆なす</b> なす、鶏ミンチ、豚ミンチ 人参、玉ねぎ、ピーマン にんにく、生姜、みそ 砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 <b>キャベツとオクラの</b> <b>ごま和え</b> キャベツ、オクラ、人参 ごま、醤油 <b>もやしのスープ</b> もやし、人参、にら、薄口醤油 塩、こしょう、鶏ガラ	<b>8</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>バトウのフライ</b> バトウ、塩、こしょう、パン粉 小麦粉、卵、油 ウスターソース、みりん、砂糖、醤油 <b>きゅうりの酢の物</b> きゅうり、キャベツ、カニカマ 酢、砂糖、塩、薄口醤油 <b>豆乳みそ汁</b> さつまいも、玉ねぎ、しめじ ねぎ、だし、みそ、豆乳 <b>キウイ</b>	<b>9</b> <b>すき焼き丼</b> 米、押麦 牛肉、人参、ごぼう、椎茸、酒 糸コン、ねぎ、醤油、砂糖、みりん <b>ジャーマンポテト</b> ジャガ芋、ベーコン、マヨネーズ パセリ、塩、こしょう ★ <b>スティック野菜のピクルス</b> きゅうり、パプリカ 酢、砂糖、レモン果汁 <b>キャベツのスープ</b> キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ コンソメ、塩、こしょう	<b>10</b> <b>愛情弁当の日</b> 	<b>11</b> <b>小松菜と豚肉の</b> <b>混ぜごはん</b> 米、小松菜、豚肉、酒 醤油、塩、こしょう、ごま <b>具だくさんスープ</b> ジャガ芋、人参、玉ねぎ コーン、ねぎ、鶏ガラ 塩、こしょう
	おやつ	<b>★ フライドポテトと</b> <b>ごぼうのチップス</b> ジャガ芋、ごぼう、天ぷら粉、塩、油	<b>お茶</b> <b>牛乳寒天</b> 牛乳、砂糖、寒天、みかん缶	<b>お茶</b> <b>チキンライスおにぎり</b> 米、鶏肉、玉ねぎ、人参 グリーンピース、ケチャップ コンソメ、塩、こしょう	<b>お茶</b> <b>ヨーグルトパフェ</b> ヨーグルト、コーンフレーク、砂糖 キウイ、パン缶、バナナ、みかん缶	<b>牛乳</b> <b>フレンチトースト</b> 食パン、卵、砂糖 マーガリン、牛乳
屋食	<b>13</b> <b>誕生会</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>肉団子のケチャップ煮</b> 合挽ミンチ、鶏ミンチ、玉ねぎ、酢 パプリカ、ピーマン、卵、塩、パン粉 砂糖、ケチャップ、醤油、こしょう <b>キャベツとジャコのナムル</b> キャベツ、きゅうり、人参 ジャコ、ごま油、醤油 <b>中華風コーンスープ</b> コーンクリーム缶、玉ねぎ、人参 ねぎ、鶏ガラ、塩、こしょう <b>メロン</b>	<b>14</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>アジの南蛮漬け</b> アジ、塩、片栗粉、油、薄口醤油、酢 砂糖、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ ★ <b>きんぴらごぼう</b> ごぼう、人参、糸コン、インゲン ごま、砂糖、醤油、油 <b>玉ねぎとわかめのみそ汁</b> 玉ねぎ、しめじ、わかめ ねぎ、みそ、だし	<b>15</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>コロケ</b> 合挽ミンチ、ジャガ芋、玉ねぎ、卵 塩、こしょう、小麦粉、油、パン粉 <b>元氣サラダ</b> キャベツ、きゅうり、トマト、コーン ハム、刻み昆布、かつお節、酢 油、砂糖、醤油、塩 <b>豆腐のみそ汁</b> 豆腐、えのき、ねぎ だし、みそ	<b>16</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>タイとごぼうの煮つけ</b> タイ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごぼう <b>ひじきの白和え</b> 芽ひじき、豆腐、小松菜 糸コン、コーン、人参 砂糖、みそ、ごま <b>花魁のすまし汁</b> 花魁、えのき、玉ねぎ だし、塩、薄口醤油 <b>スイカ</b>	<b>17</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>チンジャオロースー</b> 豚肉、ピーマン、パプリカ、生姜 筍、にんにく、醤油、酒、ごま油 砂糖、オイスターソース、片栗粉 <b>夏みかんサラダ</b> きゅうり、キャベツ、レーズン 夏みかん缶、油、酢、塩、こしょう <b>玉ねぎのスープ</b> 玉ねぎ、人参、コーン、鶏ガラ 塩、薄口醤油、こしょう	<b>18</b> <b>しめじご飯</b> 米、しめじ、人参 さつまいも、塩 薄口醤油、酒 <b>ジャガ芋のみそ汁</b> 豚肉、玉ねぎ、人参 ジャガ芋、ねぎ だし、みそ
	おやつ	<b>牛乳</b> <b>豆腐ドーナツ</b> ホットケーキミックス、絹豆腐 油、粉糖	<b>牛乳</b> <b>お好み焼き風</b> 豚ミンチ、お好み焼き粉、人参 キャベツ、ねぎ、青のり 油、マヨネーズ、卵、お好みソース	<b>お茶</b> <b>サケの炊き込みおにぎり</b> 米、サケ、しめじ、グリーンピース 薄口醤油、酒、バター、塩、こしょう	<b>牛乳</b> <b>卵サンド</b> 食パン、卵、マヨネーズ パセリ、塩、こしょう	<b>お茶</b> <b>フロースヨーグルト</b> ヨーグルト、アイスクリーム ブルーベリージャム <b>パン耳ラスク</b>
屋食	<b>20</b> <b>ひかりふりかけごはん</b> 米、雑穀米 きな粉、いりこ、味付海苔、塩、砂糖 混ぜ込みわかめ、ごま、かつお節 <b>アジの塩焼き</b> アジ、塩 <b>春雨の酢の物</b> 春雨、きゅうり、もやし、みかん缶 ごま、砂糖、酢、塩、薄口醤油 <b>しめじのみそ汁</b> 玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ だし、みそ	<b>21</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>厚揚げのみそ炒め</b> 厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ ピーマン、砂糖、みそ、醤油、油 <b>キャベツの茎わかめ和え</b> キャベツ、茎わかめ、人参 ごま、酢、砂糖、醤油 <b>えのきのすまし汁</b> えのき、玉ねぎ、わかめ ねぎ、だし、塩、薄口醤油	<b>22</b> <b>タコライス</b> 米、押麦 合挽ミンチ、鶏ミンチ、人参 玉ねぎ、砂糖、醤油、中濃ソース ケチャップ、キャベツ、チーズ ★ <b>トピウオのさつまいも揚げ</b> トピウオ、枝豆、ごぼう、人参、卵 豆腐、大葉、生姜、片栗粉、みそ <b>コロコロスープ</b> 大根、人参、玉ねぎ、パセリ コンソメ、塩、薄口醤油、こしょう <b>キウイ</b>	<b>23</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>バトウの甘酢あんかけ</b> バトウ、塩、生姜、片栗粉 玉ねぎ、ピーマン、人参 酢、砂糖、醤油、みりん、油 <b>キャベツとわかめのナムル</b> キャベツ、竹輪、わかめ ごま、塩、ごま油、薄口醤油 <b>豚汁</b> 豚肉、人参、しめじ、ごぼう さつまいも、ねぎ、みそ、だし <b>パイナップル</b>	<b>24</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 豚肉、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、生姜、醤油、砂糖 片栗粉、酒、みりん <b>ポテトサラダ</b> ジャガ芋、きゅうり、人参、塩 りんご、マヨネーズ、こしょう <b>豆苗スープ</b> 豆苗、玉ねぎ、人参、塩 鶏ガラ、薄口醤油、こしょう	<b>25</b> <b>小松菜とジャコの</b> <b>混ぜごはん</b> 米、小松菜、ジャコ、ごま ごま油、醤油、みりん かつお節 <b>根菜みそ汁</b> 大根、ごぼう、人参 玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ
	おやつ	<b>お茶</b> <b>★ 大根もち</b> 大根、白玉粉、小麦粉、ごま油、塩 ねぎ、桜えび、砂糖、酢、醤油	<b>牛乳</b> ★ <b>フルーツ白玉</b> バナナ、みかん缶、桃缶、キウイ 砂糖、白玉粉 ※未満児はフルーツポンチ	<b>お茶</b> <b>梅昆布炊き込みおにぎり</b> 米、梅干し、塩昆布、塩 ★ <b>いりこ</b>	<b>お茶</b> <b>おやつナポリタン</b> ぶどうジュース、玉ねぎ、ウインナー ピーマン、コンソメ、ウスターソース エリンギ、ケチャップ、粉チーズ、油	<b>牛乳</b> <b>あじさいゼリー</b> ぶどうジュース、パイナップルジュース オレンジジュース、アガー、砂糖
屋食	<b>27</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、醤油、塩、にんにく 生姜、片栗粉、油 <b>トマトサラダ</b> トマト、きゅうり、玉ねぎ、砂糖 チーズ、油、酢、塩、こしょう <b>コンソメスープ</b> ほうれん草、人参、玉ねぎ コンソメ、薄口醤油、塩	<b>28</b> <b>雑穀米ごはん</b> ★ <b>イカとインゲンの煮つけ</b> イカ、インゲン、醤油、砂糖 酒、みりん、生姜 <b>ミルクおから</b> おから、豚ミンチ、人参、玉ねぎ チーズ、牛乳、ねぎ、油、砂糖 醤油、塩、だし <b>チンゲン菜のみそ汁</b> チンゲン菜、人参、玉ねぎ だし、みそ <b>キウイ</b>	<b>29</b> <b>雑穀米ごはん</b> <b>牛肉と春雨の煮物</b> 春雨、牛肉、人参、にんにく 玉ねぎ、椎茸、パプリカ にはら、醤油、みりん、砂糖 オイスターソース、ごま油 <b>キャベツのごま酢和え</b> キャベツ、竹輪、人参、ごま 酢、砂糖、醤油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、塩、薄口醤油	<b>30</b> <b>カレーうどん</b> うどん、豚肉、油揚げ、人参 玉ねぎ、ねぎ、だし、醤油 カレールウ、片栗粉 <b>煮豆</b> 金時豆、砂糖、塩 <b>ひじきのサラダ</b> 芽ひじき、ツナ缶、玉ねぎ 小松菜、人参、酢、油 塩、こしょう、砂糖 <b>スイカ</b>	<b>★揚げ物によく合う和風ソース★</b> ウスターソース 大さじ4 みりん 大さじ2 しょう油 大さじ1 砂糖 大さじ1 <b>【作り方】</b> 全て混ぜて沸騰させる。  ※みりんを使用しているので必ず 沸騰させてください。 ※余ったら冷蔵庫で保管して、 早めに使いきってくださいね。	
	おやつ	<b>牛乳</b> <b>みたらし風じゃが芋もち</b> ジャガ芋、バター、牛乳、油 醤油、砂糖、片栗粉	<b>お茶</b> <b>きな粉プリン</b> 牛乳、砂糖、ゼラチン、きな粉 <b>クラッカー</b>	<b>牛乳</b> <b>ピザトースト</b> 食パン、チーズ、ウインナー、コーン ピーマン、トマト、玉ねぎ、ピザソース ★ <b>いりこ</b>		

- ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。
- 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
- ふじくみの誕生日の子どもに給食のリクエストを聞いています。
- リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。
- 土曜日の以上児のおやつはバナナにお菓子がつきます。