

2023年 6月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
5月19日	鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃのコンソメ煮 フレンチサラダ えのきと人参のスープ	鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、上白糖、しょうゆ、小麦粉、ケチャップ、片栗粉 かぼちゃ、コンソメ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、上白糖、酢 えのき、人参、コンソメ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ぶどうゼリー ぶどうジュース、上白糖、寒天
6月20日	梅と小松菜の混ぜごはん 鰯の煮付け なすと厚揚げの肉みそ炒め オクラと豆苗の納豆和え 大根とわかめのすまし汁	梅干し、小松菜、ごま、しょうゆ 鰯、上白糖、しょうゆ、みりん 鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、ニラ、厚揚げ、大豆、みそ、上白糖、酒 オクラ、豆苗、人参、えのき、納豆、しょうゆ 大根、わかめ、卵、だし、しょうゆ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ベークドポテト じゃがいも、食塩、油
7月21日	ポテトコーンつくね 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎとニラのみそ汁	鶏ひき肉、コーン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豆腐、卵、片栗粉、みそ、上白糖、しょうゆ、みりん、食塩 高野豆腐、しいたけ、グリーンピース、卵、上白糖、しょうゆ きゅうり、わかめ、パプリカ、油揚げ、酢、上白糖、しょうゆ 玉ねぎ、ニラ、人参、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆キャラメルポップコーン ポップコーン、上白糖、マーガリン、牛乳
8月22日	鮭のパン粉焼き ひじきの五日煮 ポテトサラダ かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁	鮭、塩、マヨネーズ、パン粉、パセリ ひじき、人参、こんにゃく、大豆、油揚げ、上白糖、しょうゆ、みりん じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ かぼちゃ、チンゲン菜、人参、だし、みそ	ごはん	メロン	牛乳 ☆ピーチムース もも缶、上白糖、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン
9月23日	鶏肉のマーマレード焼き マカロニカレーソテー きゅうりのナムル 豆腐と納豆のみそ汁	鶏肉、玉ねぎ、マーマレード、しょうゆ マカロニ、ピーマン、パプリカ、カレー粉、食塩 きゅうり、人参、もやし、海藻、ごま、上白糖、しょうゆ、ごま油 豆腐、納豆、チンゲン菜、わかめ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆黒ごまクッキー 小麦粉、上白糖、バター、黒ごま
10月24日	パン スープ ヨーグルト	パン 人参、コーン、グリーンピース、卵、コンソメ、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 やさいかりんとう
12月26日	鰯の塩焼き じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーの和え物 なすと厚揚げのみそ汁	鰯、食塩 じゃがいも、鶏ひき肉、片栗粉、上白糖、しょうゆ、酒、みりん ブロッコリー、パプリカ、コーン、上白糖、しょうゆ なす、厚揚げ、ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ジャムサンド 食パン、いちごジャム
13月27日	牛肉とアスパラの炒め物 豆腐とツナのオムレツ 海藻サラダ キャベツと人参のみそ汁	牛肉、アスパラ、人参、上白糖、しょうゆ、みりん、酒 豆腐、ツナ、卵、しょうゆ、みりん 海藻、きゅうり、パプリカ、コーン、上白糖、しょうゆ、酢、ごま油 キャベツ、人参、油揚げ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ミルクもち 牛乳、片栗粉、上白糖、きなこ
14月28日	鮭のごまみそ焼き ピーマンとしらたきの炒め物 きゅうりの塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁	鮭、ごま、上白糖、みりん、みそ ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、しらたき、卵、油揚げ、しょうゆ、酒 きゅうり、人参、もやし、塩昆布、しょうゆ 豆腐、わかめ、ねぎ、だし、しょうゆ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆コーンチーズ蒸しパン コーン、チーズ、ホットケーキミックス、牛乳
1月29日	チキンカレー さつま芋マッシュ カラフルピクルス もやしと小松菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、カレールウ さつま芋、牛乳、マーガリン、上白糖 キャベツ、パプリカ、枝豆、コーン、上白糖、酢 もやし、小松菜、人参、豆腐、コンソメ、食塩	ごはん	メロン	牛乳 ☆フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、もも缶、みかん缶
2月16日 30日	カレイのマヨネーズ焼き ★浦上そばろ きゅうりと豆腐のごま和え 白菜と卵のみそ汁	カレイ、パセリ、塩、マヨネーズ、牛乳 豚肉、こんにゃく、人参、いんげん、干しいたけ、かまぼこ、もやし、ごぼう、だし、油、食塩、酒、上白糖 きゅうり、玉ねぎ、わかめ、豆腐、ごま、上白糖、しょうゆ、ごま油 白菜、人参、ねぎ、卵、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆バインケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、上白糖、卵、バター、ヨーグルト、バイン缶
3月17日	パン スープ ヨーグルト	パン 人参、コーン、グリーンピース、卵、コンソメ、食塩 ヨーグルト	パン	バナナ	牛乳 ラスク

お楽しみメニュー

15月	カレーピラフ 一口カツ キャベツのソテー スパゲティサラダ レタスとセロリのスープ	豚ひき肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、カレールウ、コンソメ 豚肉、卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、油、ソース キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、しょうゆ、食塩 スパゲティ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ レタス、セロリ、しめじ、コンソメ、食塩	ごはん	メロン	牛乳 ☆あじさいゼリー カルピス、ぶどうジュース、上白糖、寒天
-----	---	--	-----	-----	---------------------------------------

・旬の食べ物 じゃがいも きゅうり カレイ

・☆のついているおやつは手作りおやつです。

・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがつかます。

・だしは昆布とかつおだしを使っています。

・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは長崎県の郷土料理を取り入れたものです。