

# 2021年度 6月普通食 予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材料	おやつ	日・曜	献立名	材料	おやつ
1日 (火)	ごはん	米	牛乳	17日 (水)	味噌ラーメン	味噌、コーン缶、わかめ、もやし、鶏ひき肉、ねぎ、かつお節布だし、米みそ、しょうゆ、みりん、しょうが、口交差、醤油	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭、塩	マッシュマロクラッカー (クラッカー、マッシュマロ)		野菜のごま酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油	水ようかん/ビスケット (こしあん、竜天)
	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、納豆、えのき、にんじん、しょうゆ			黒豆	金時豆、砂糖	
	みそ汁	絹ごし豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、米みそ			ゼリー	ゼリー	
2日 (水)	中華丼	米、豚こま肉、たまねぎ、ほくさい、にんじん、しいたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、醤油、片栗粉	牛乳	18日 (木)	カレーライス	米、牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油	牛乳
	中華サラダ	にんじん、もやし、ハム、きゅうり、青葱、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油	ジャムトースト (食パン、いちごジャム)		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ	きざこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)
	中華風スープ	絹ごし豆腐、えのき、葉ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			チーズ	チーズ	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
3日 (木)	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、油、ケチャップ、砂糖、塩	牛乳	19日 (金)	オープンサンド	ロールパン、いちごジャム、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ	牛乳
	ココロサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ	さくらもち		ヨーグルト	ヨーグルト	市販菓子
	和風スープ	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、かつお節布だし、コンソメ、塩	乳児はきなこおはぎ (さくらの餅、米、きなこ、砂糖、つぶあん)		ウインナー	ウインナー	チーズ バナナ
	ゼリー	ゼリー					
4日 (金)	ごはん	米	牛乳	21日 (月)	ごはん/手作りふりかけ	米、こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごま	牛乳
	肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、醤油、みりん	市販菓子		鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん、砂糖	お菓子のラスク (焼き鮭、砂糖、バター)
	にんじんともやしサラダ	にんじん、もやし、水菜、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ、油			切り干し大根のサラダ	切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし、うずあげ、酢、砂糖、塩	
	みそ汁	うずあげ、ほうれん草、えのき、かつお節布だし、米みそ			すまし汁	たまねぎ、しいたけ、わかめ、焼き鮭、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
5日 (土)	ピピン丼	米、豚ひき肉、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、白ごま	牛乳	22日 (火) 誕生日会	食パン	食パン	牛乳
	キャベツのサラダ	キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油	市販菓子		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油	誕生日ケーキ (ホットケーキミックス、砂糖、バター、牛乳、メロンホイップクリーム)
	和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	バナナ		スパゲティサラダ	スパゲティ、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、トマト、マヨネーズ、塩	
	ゼリー	ゼリー			和風スープ	キャベツ、たまねぎ、えのき、ベーコン、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
7日 (月)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	23日 (水)	三色丼	米、豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、しょうが、白ごま、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、醤油、塩	牛乳
	鮭の黒揚げ	鮭、しょうが、しょうゆ、みりん、酒	じゃこトースト		キャベツときゅうりのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、酢、砂糖、塩	マカロニきなこ (マカロニ、きなこ、砂糖)
	しらす菜の和え物	しらす菜、にんじん、もやし、白ごま、しょうゆ、みりん			すまし汁	絹ごし豆腐、もやし、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
	みそ汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、うずあげ、えのき、かつお節布だし、米みそ			ゼリー	ゼリー	
8日 (火)	梅ごはん	米、うめぼし、大葉、白ごま、ちりめんじゃこ	牛乳	24日 (木)	肉うどん	うどん、豚こま肉、葉ねぎ、かまぼこ、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、塩、しょうが	お茶
	鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、塩	きざこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)		野菜の和え物	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、油	フルーツヨーグルト/クエハース (ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶)
	ひじきの煮物	ひじき、うずあげ、にんじん、しいたけ、大豆、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、酒			いりこ	いりこ	
	和風スープ	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、ごまつな、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩			ゼリー	ゼリー	
9日 (水)	牛丼	米、牛もも肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	牛乳	25日 (金)	ごはん	米	牛乳
	きゅうりとわかめの酢の物	きゅうり、わかめ、もやし、にんじん、キャベツ、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、塩、油	フライドポテト (じゃがいも、塩、油)		鮭の塩焼き	鮭(乳児は鮭)、塩	市販菓子
	みそ汁	絹ごし豆腐、うずあげ、えのき、かつお節布だし、米みそ			ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、納豆、にんじん、えのき、しょうゆ	チーズ
	ゼリー	ゼリー			みそ汁	絹ごし豆腐、じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	
10日 (木)	きつねうどん	うどん、うずあげ、ほうれん草、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒	牛乳	26日 (土)	チキンライス	米、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、卵、コーン缶、ケチャップ、塩	牛乳
	キャベツともやしのごま和え	キャベツ、もやし、にんじん、トマト、白ごま、しょうゆ、みりん	菓子パン		ちやしのごま和え	もやし、キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩	市販菓子
	いりこ	いりこ			すまし汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	チーズ
	みしようかん	みしようかん					バナナ
11日 (金)	ごはん	米	牛乳	28日 (月)	ごはん	米	牛乳
	鮭のから揚げ	鮭、しょうゆ、しょうが、酒、小麦粉、片栗粉、油	市販菓子		鶏肉のさっぱり煮	鶏もも肉、しょうが、酢、砂糖、酒、しょうゆ	オレンジゼリー/ビスケット (オレンジジュース、アガー、砂糖)
	きゅうりの酢の物	きゅうり、もやし、キャベツ、しらす干し、わかめ、酢、砂糖、塩、油	チーズ		小松菜のじゃこ和え	こまつ菜、チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、白ごま、しょうゆ、みりん	
	みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、葉ねぎ、たまねぎ、かつお節布だし、米みそ			みそ汁	絹ごし豆腐、うずあげ、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	
12日 (土)	焼うどん	うどん、豚こま肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ソース、かつおぶし、青のり	牛乳	29日 (火)	ごはん	米	牛乳
	もやしの酢の物	もやし、酢、砂糖、塩	市販菓子		鮭の塩田揚げ	鮭、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油	チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザチーズ、しらす干し)
	みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	チーズ		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ	
	ゼリー	ゼリー	バナナ		和風スープ	たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
14日 (月)	ごはん	米	お茶	30日 (水)	ごはん	米	牛乳
	ねぎほろろキムチ	鶏もも肉、白ねぎ、塩、ごま油、しょうゆ、片栗粉	フルーツヨーグルト/クエハース (ヨーグルト、砂糖、みかん缶、バナナ、もも缶)		肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、醤油、みりん	牛乳
	アスパラガスのおかか和え	アスパラガス、にんじん、もやし、しょうゆ、みりん、かつおぶし			白和え	ほうれん草、ひじき、にんじん、しいたけ、木綿豆腐、米みそ、しょうゆ、砂糖、白ごま	すいか/せんべい
	みそ汁	絹ごし豆腐、うずあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ			すまし汁	キャベツ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	
15日 (火)	ごはん	米	牛乳		ごはん	米	牛乳
	鮭の味噌煮	鮭(乳児は鮭)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、酒	ココロラスク (食パン、砂糖、バター)				
	ほうれん草のお浸し	ほうれん草、にんじん、しらす干し、しょうゆ、みりん					
	すまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩					
16日 (水)	ごはん	米	牛乳		ごはん	米	牛乳
	厚揚げの炒めもの	厚揚げ、豚ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ、しめじ、ピーマン、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉					
	キャベツともやしのサラダ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油					
	すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩					

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。  
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。  
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりようりの部屋：廣田・坂口より