

2019年(令和元年)

6月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪・ベーコン ウイナー	胚芽米・麦・油 春雨	人参・玉葱・生椎茸 青葱 キャベツ・ほうれん草	✓ジュース せんべい
3日 17日 (月)	ひじきごはん みそマヨネーズ和え すまし汁	豚肉・ひじき 竹輪・みそ 木綿豆腐	胚芽米・麦・こんにゃく・油 砂糖 マヨネーズ	人参・いんげん豆 キャベツ・ほうれん草 えのき・しめじ・青葱	✓牛 乳 クッキ ー ■ココアミ ルク じゃこトー
4日 18日 (火)	パ ン メンチカツ 茹野菜 コンソメスープ	鶏ミンチ・卵 牛乳 ベーコン	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	玉葱・キャベツ キャベツ・人参・スナップエンドウ 生椎茸・ほうれん草	✓ジュース ラムネ ■牛 乳 バナナ
5日 19日 (水)	にゅうめん 糸昆布とじゃがいもの 煮付け 魚肉ソーセージ	鶏肉・油揚・わかめ 刻み昆布・厚揚 魚肉ソーセージ	そうめん じゃがいも・油・砂糖	人参・生椎茸・青葱 人参	✓牛 乳 かきあげせ ん ■ジュース お野菜ポテ ト
6日 (木)	ごはん 豚肉の韓国焼き ナムル にらたまスープ	豚肉 桜えび 卵・ベーコン	胚芽米・麦 ごま・油 ごま油 片栗粉	玉葱・白葱・土生姜 胡瓜・人参・もやし にら	✓ジュース ゼリー ■牛 乳 リッツサ ンド
20日 (木) 誕 生 会	ナポリタン フライドチキン 揚げ芋 アスパラサラダ 果 物	ウイナー・ベーコン 鶏肉 青のり	スパゲティ・マーガリン 片栗粉 長芋・油 油	玉葱・人参・ピーマン 玉葱・ニンニク キャベツ・胡瓜・アスパ ラ ロン	✓ジュース せんべい ■牛 乳 みつ豆
7日 21日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鮭の照り焼き 切干大根の酢の物 なすのみそ汁	ひじき 鮭 切干大根 油揚・みそ	胚芽米・麦 片栗粉 砂糖	土生姜 人参・胡瓜・干椎茸 なす・人参・青葱	✓牛 乳 クラッカ ー ■カルピス 野菜パン
8日 22日 (土)	ゆかりごはん くず汁 果 物	鶏肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 片栗粉	しそ 白菜・人参・生椎茸・ほうれん草 パナ	✓ジュース せんべい
10日 24日 (月)	牛 丼 納豆サラダ チーズ	牛肉 納豆・ひじき・しらす干 チーズ	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・生椎茸・玉葱・ほうれん草 キャベツ・人参・青葱	✓牛 乳 パ イ ■ココアミ ルク フルーツヨーグル

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
11日 25日 (火)	ごはん 魚のから揚げ きゅうりといかの酢の物 油揚のみそ汁	ムールサ・卵 いか・わかめ・青のり 油揚・みそ	胚芽米・麦 小麦粉・油	胡瓜 玉葱・人参・青葱	✓ジュース ビスケット ■牛乳 メロン
12日 26日 (水)	焼きそば わかめスープ 枝豆	豚肉 わかめ	中華めん・油 じゃがいも・ごま	人参・玉葱・キャベツ・もやし ピーマン ほうれん草 枝豆	✓牛乳 ビスケット ■ジュース 水ようかん
13日 27日 (木)	パン 夏野菜のカレー煮 キャベツとりんごのサラダ	ウイナー	ロールパン じゃがいも・マガリン・砂糖 油	なす・オクラ・玉葱・人参 キャベツ・りんご・レズン	✓ジュース せんべい ■牛乳 コンスープ と
14日 28日 (金)	ごはん(味付のり) ふくさ焼き オクラとトマトの土佐和え すまし汁	味付のり 卵・えび・木綿豆腐 かつお節	胚芽米・麦 油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 オクラ・トマト・もやし・人参 えのき・玉葱・みつば	✓牛乳 ゼリー ■カルピス クラッカ
29日 (土)	わかめごはん 山芋焼き みそ汁	わかめ 木綿豆腐 竹輪・みそ	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 キャベツ・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい

※1日平均 エネルギー:503kcal たんぱく質:21.0g 脂質:16.0g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** ひじきごはん *** 6月3日、17日(月)の献立から

《材料》子ども1人分

胚芽米 50g
麦 10
酒 1
豚肉 15
干ひじき 3
人参 10
いんげん豆 5
こんにゃく 5
油 1
砂糖 2
しょうゆ 5

【作り方】

- ① ご飯は酒を入れて普通の水加減で炊く。
- ② ひじきを水で戻し、水気を切っておく。
豚肉は小さく切る。人参は短めの千切りにする。
こんにゃくは短めの千切りにして塩茹でしておく。
いんげん豆はすじを取り、塩茹でして水気を切り、斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、人参、こんにゃく、ひじきの順に炒め、
ひたひたに浸かるぐらいの出汁を加え火にかける。
柔らかくなったら砂糖、しょうゆで味をつける。
- ④ 炊けたごはんに汁気をきった③を混ぜ、器に盛っていんげんを散らす。

*** じゃこトースト *** 6月3日、17日(月)のおやつから

《材料》子ども1人分

食パン 20g
しらす干し 5
マヨネーズ 10

【作り方】

- ① しらす干しはさっと洗って水を切り、マヨネーズで和える。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切り、①を上のにせる。
- ③ トースターで5分ほど焼く。

