

献立予定表 6月上旬

今月の目標 : ごはんのあとはしっかり歯をみがきましょう。

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1 水	ごはん ソーセージ	長芋と豚肉の炒め物 ほうれん草ツナサラダ うずら卵煮物、オレンジ スープ、鮭フレーク	長芋、糸こんにゃく マヨネーズ、油	豚バラ肉、ツナ缶 うずら卵水煮缶	ほうれん草、玉葱 人参、コーン缶、ねぎ	麦茶 せんべい	いちご ブルーチェ
2 木	ごはん ひじき煮	ポークシチュー ブロッコリーサラダ 鶏つくね、ところてん 黄桃缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	ポークビッツ、鶏ひき肉 脱脂粉乳、ロースハム	ブロッコリー、玉葱 人参、グリーンピース ところてん	オレンジ ジュース クラッカー	牛乳 クッキー
3 金	ごはん 昆布煮	さんまハンバーグ 豚肉と人参の炒り煮 レタスサラダ、パイン缶 味噌汁	糸こんにゃく 油、パン粉	さんますり身、鶏ひき肉 豚肩ロース	人参、玉葱、レタス きゅうり、あおのり	緑茶 ウエハース	マミー 揚げ菓子
4 土	ごはん さつま揚げ煮	アスパラの味噌炒め サラダうどん チーズ、ミニトマト すまし汁、ふりかけ	ゆで細うどん、ごま油	豚バラ肉、チーズ ロースハム	玉葱、アスパラガス きゅうり、レタス、人参	麦茶 ビスケット	ぶどう ジュース クッキー
5 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
6 月	ごはん コーンバター	オムレツミートソース 小松菜ベーコンサラダ かまぼこ、キウイ スープ、味付けのり	油	卵、豚ひき肉 ベーコン、かまぼこ	キャベツ、小松菜 人参、玉葱	緑茶 ウエハース	いちごミルク クラッカー
7 火 ※	ごはん チンゲン菜 ごま和え	メンチカツ、めかぶ納豆 たけのこ中華炒め もやしゆかり和え オレンジ、味噌汁	小麦粉、パン粉 油、ごま油	豚ひき肉、卵 挽きわり納豆	たけのこ、人参、玉葱 しめじ、ピーマン もやし、めかぶ	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子
8 水	ごはん 切干し大根 煮物	鮭じゃが汁、エビッコ シルバーサラダ オクラコーンとえ ミートボール、黄桃缶	じゃが芋 春雨、マヨネーズ	さけ、魚肉ソーセージ	しめじ、きゅうり、人参 レタス、万能葱、オクラ コーン缶	緑茶 せんべい	牛乳 かりんとう
9 木	ごはん ほうれん草 おかか和え	アスパラカレー ごぼうサラダ シュウマイ、卵豆腐 パイン缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	豚肩ロース、脱脂粉乳 卵豆腐、ごま	ごぼう、玉葱、人参 きゅうり、アスパラガス コーン缶	野菜 ジュース クッキー	コーラス クラッカー
10 金	ごはん いんげん ソテー	春巻き かぼちゃとあずきの甘煮 わかめの酢の物 ミニトマト、スープ	春巻きの皮、砂糖	ゆであずき缶 かにふぶき	きゅうり、塩こんぶ かぼちゃ、人参、玉葱	麦茶 ウエハース	牛乳 ジャムサンド
11 土	ごはん 鮭缶	チンジャオロースー さつま芋サラダ 豆腐そうめん オレンジ、味噌汁	さつま芋、マヨネーズ ごま油	豚肩ロース 豆腐そうめん	ピーマン、赤ピーマン 人参、もやし、玉葱	ヤクルト ビスケット	オレンジ ジュース クッキー
12 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
13 月	ごはん 大根煮物	カニ豆腐 オクラツナスパサラダ 焼き豚、みかん缶 味噌汁、のり佃煮	スパゲティ、片栗粉 ごま油	木綿豆腐、ツナ缶 かにふぶき、焼き豚	しめじ、人参、オクラ しいたけ、万能葱	ぶどう ジュース せんべい	スポロン 揚げ菓子
14 火	ごはん 粉ふき芋	親子煮 ラーメンサラダ ウインナー、枝豆 パイン缶、麦茶	ゆで中華めん 糸こんにゃく ごま油	卵、鶏肉、焼き豆腐 ロースハム、ウインナー	白菜、玉葱、きゅうり 人参、レタス、しめじ ねぎ	緑茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
15 水	ごはん 小松菜 カニ和え	タラのタルタルソース ひじきの煮物 もやしの酢の物 キウイ、スープ	糸こんにゃく、油 マヨネーズ、小麦粉 パン粉	タラ、卵、さつま揚げ	人参、しいたけ、ひじき もやし、きゅうり	ヤクルト ウエハース	りんご ジュース せんべい
給食室から	※7日は食育の日として「ごはんのあとはしっかり歯をみがきましょう」のお話をします。 * 緑色の給食の文字は新メニューの献立です。 * オレンジ色のおやつの文字は手作りおやつの日です。 * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。						
給食献立 レシピ (約4人分)	カニ豆腐(木綿豆腐600g、カニふぶき1パック、人参1/2本、しいたけ4個、万能葱20g、中華味の素大さじ2 しょうゆ大さじ1、水200cc、ごま油大さじ1、片栗粉大さじ2を水でとくす) ①豆腐をさいの目の目(小さい四角)に切り、人参としいたけは細切りにしておく。 ②鍋にごま油をしき、人参、しいたけを炒め、しんなりしたら、木綿豆腐、しょうゆ、中華味の素、水を入れ煮込む。 ③木綿豆腐が煮えたら、カニふぶき、万能葱を入れて、水とき片栗粉を回し入れて、できあがり☆						

献立予定表 6月下旬

今月の目標 : ごはんのあとはしっかり歯をみがきましょう。

2016年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
16 木	ごはん さつま芋煮	鶏肉照り焼き いんげんごま和え うずら卵煮物、味噌汁 ミニトマト、オクラ納豆	油	鶏肉、ごま うずらの卵水煮缶 挽きわり納豆	いんげん、玉葱、しめじ 人参、コーン缶、オクラ	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー
17 金	ごはん チーズ	ハヤシライス チンゲン菜ハムサラダ チキンナゲット、黄桃缶 生揚げ煮物、麦茶	じゃが芋	豚肩ロース、生揚げ 脱脂粉乳、ロースハム	チンゲン菜、キャベツ 玉葱、人参、きゅうり グリーンピース	りんご ジュース ウエハース	ヨーグルト せんべい
18 土	運 動 会 ※全園児に水分補給として麦茶を提供します。						
19 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
20 月	ごはん ブロッコリー ツナ和え	豚汁、キウイ ビーフン野菜ソテー パンプキンサラダ はんぺん煮、エビッコ	ビーフン、油、ごま油	豚バラ肉、焼き豆腐 ごま	玉葱、白菜、人参 しめじ、ピーマン しいたけ、ねぎ	緑茶 ビスケット	豆乳 揚げ菓子
21 火	ごはん ほうれん草 昆布和え	麻婆豆腐、大根煮物 マカロニサラダ ミニフランク ミニゼリー、麦茶	マカロニ、マヨネーズ ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ ミニフランク	レタス、きゅうり、人参 ピーマン、しいたけ 大根、ねぎ	りんご ジュース クラッカー	マミー せんべい
22 水	★お誕生会★ ケチャップチキンライス ハンバーグ、ツナポテトサラダ さくらんぼ、トマト わかめスープ		じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、豚ひき肉 ツナ缶	玉葱、人参、コーン缶 きゅうり、グリーンピース わかめ	ヤクルト クッキー	ジュース バナナ オムレット
23 木	ごはん チンゲン菜 おかか和え	肉じゃが きゅうりハム納豆和え 豆腐そうめん、オレンジ ふりかけ、味噌汁	じゃが芋、糸こんにゃく	挽きわり納豆 豆腐そうめん 鶏肉	きゅうり、玉葱、人参 グリーンピース	麦茶 ビスケット	冷やし ラーメン
24 金	ごはん 切干し大根 煮物	コーンシチュー キャベツ鶏ささみお和え ミートボール、卵豆腐 ミニトマト、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	鶏ささみ、脱脂粉乳 ベーコン、卵豆腐	キャベツ、チンゲン菜 玉葱、人参、コーン缶	ぶどう ジュース ウエハース	牛乳 かりんとう
25 土	ごはん かまぼこ	豚肉野菜炒め ところてんサラダ 枝豆、みかん缶 すまし汁、鮭フレーク	油	豚肩ロース ロースハム	玉葱、人参、もやし レタス、きゅうり	麦茶 クッキー	ゼリー せんべい
26 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
27 月	ごはん 小松菜 ごま和え	納豆オムレツ なすの味噌炒め ポークビッツ、キウイ スープ	油	卵、ポークビッツ 挽きわり納豆	なす、玉葱、人参 ピーマン、万能葱	緑茶 ウエハース	コーラス ビスケット
28 火	ごはん 焼き豚	さめの照り焼き 春雨ニラ卵炒め 長芋オクラサラダ ミニトマト、味噌汁	春雨、ごま油、長芋	さめ、卵、鰹節	人参、ニラ、玉葱 オクラ	麦茶 せんべい	フルーツ 杏仁豆腐
29 水	ごはん 里芋煮物	エビカレー 海草サラダ、チーズ ソーセージソテー 黄桃缶、麦茶	じゃが芋	エビ、脱脂粉乳 かにふぶき、チーズ 魚肉ソーセージ	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、コーン缶 グリーンピース、わかめ	オレンジ ジュース クラッカー	牛乳 クッキー
30 木	ごはん 昆布煮	野菜コロケ 大根そぼろ煮 フレンチサラダ オレンジ、味噌汁	パン粉、小麦粉 じゃが芋、油 フレンチドレッシング	豚ひき肉	大根、玉葱、人参 キャベツ、きゅうり グリーンピース	緑茶 ビスケット	マミー 揚げ菓子

給食室から *22日のお誕生会は園児全員に「ケチャップチキンライス」を提供いたしますのでごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

給食献立 レシピ (約4人分) 長芋オクラサラダ(長芋400g、オクラ4本、鰹節小1袋、きざみのり少々、青じそドレッシング大さじ2)

- ①長芋はスライサーで細切りにしておく。
- ②オクラは茹でて、水で冷まし、小口切りにしておく。
- ③ボウルに、長芋、オクラ、鰹節、きざみのり、青じそドレッシングを入れて混ぜれば、できあがり☆

