

献立表

2021年06月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 火	昼食	御飯 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(大根・あげ)	米 小麦粉、マヨネーズ ごま油、砂糖	メルルーサ だいず水煮缶詰 米みそ、油揚げ	クリームコーン缶 <small>にんじん、ひじき、いんげん(ゆで)、板こんにやく</small> だいこん、にんじん	食塩、パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おふのラスク 柑橘類	砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳 バター	はっさく	
02 水	昼食	御飯 鶏肉のレモン煮 はるさめサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	米 砂糖、片栗粉、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 ツナ水煮缶 麦みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり なす、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒 酢、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース
03 木	昼食	御飯 豚のしょうが焼(レタス) レンコン金平(ちくわ) みそ汁(小松菜)	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま 焼ふ(板ふ)	豚肉 ちくわ みそ	レタス、たまねぎ、にんじん、しょうが れんこん、にんじん こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おからパインケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 おから、バター、調製豆乳	パイン缶	ベーキングパウダー
04 金	昼食	御飯 酢鶏 キャベツのゆかり和え とろろ昆布汁	米 砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉	<small>たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが</small> キャベツ <small>にんじん、万能ねぎ、おろぼこんぶ</small>	<small>中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、酒、食塩</small> しそふりかけ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃがバター	じゃがいも	牛乳 バター		
05 土	昼食	豚丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	米、砂糖 じゃがいも	豚肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
06 日	昼食	ハヤシライス	米、じゃがいも、油	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ	ハヤシルウ
07 月	昼食	御飯 トリ豆腐 みそ汁(なす・たまねぎ) まっくろくろすけサラダ	米 砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉 麦みそ	ねぎ なす、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁 しょうゆ、食酢(米酢)
	午後おやつ	牛乳 みそ団子(乳児:芋)	じゃがいも、片栗粉、上新粉、砂糖、白玉粉	牛乳 米みそ		みりん
08 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(さつまごぼう)	米 油 さつまいも	さけ 麦みそ	<small>ほうれんそう、にんじん、焼きのり</small> ごぼう、葉ねぎ	酒、食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 乳:リッツ 幼:リッツサンド こんぶ		牛乳	こんぶ(おやつ用)	
09 水	昼食	ご飯 ポテトミートローフ キャベツのごま和え 中華スープ(卵)	米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ 砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉 ちくわ 卵	たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)	しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 しらす干し		
10 木	昼食	パン ダイコンサラダ クリームシチュー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、小麦粉、油	鶏むね肉、バター	だいこん、きゅうり、コーン(冷凍) <small>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶</small>	しょうゆ コンソメ、食塩
	午後おやつ	乳児牛乳 幼児お茶 鮭雑炊 小魚	米	さけ(塩) いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん	食塩
11 金	昼食	カレーライス かみかみサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 するめ	たまねぎ、にんじん <small>だいこん、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん</small>	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 みかんゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	みかん缶、オレンジ濃縮果汁、かんてん	水
12 土	昼食	チャンポンうどん さつまいものバターしょうゆ煮	ゆでうどん さつまいも、黒ごま	豚肉、いか、かつお節 バター	<small>キャベツ、もやし、にんじん、にら、こんぶ(だし用)</small>	水、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
14 月	昼食	御飯 豆腐梅バーグ きゅうりと大根の昆布和え みそ汁(わかばちや)	米 パン粉、油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳 麦みそ	たまねぎ、うめ干し、しそ だいこん、きゅうり、塩こんぶ かぼちや、生わかめ	しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 水無月 ラムネ	片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳	みかん缶	
15 火	昼食	御飯 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(大根・あげ)	米 小麦粉、マヨネーズ ごま油、砂糖	メルルーサ だいず水煮缶詰 みそ、油揚げ	クリームコーン缶 <small>にんじん、ひじき、いんげん(ゆで)、板こんにやく</small> だいこん、にんじん	食塩、パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ 柑橘類	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	はっさく	食塩

献 立 表

2021年06月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 水	昼食	御飯 鶏肉の香草焼き 春雨のサラダ(ツナ) 野菜スープ	米 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 ツナ油漬缶	しそ もやし、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、バジル粉 酢、しょうゆ、食塩 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子				
17 木	誕生会 昼食	ご飯 チキン南蛮 スティック野菜 パンプキンスープ	米 マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵 牛乳、バター	たまねぎ、レモン果汁、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、コーン(冷凍)	りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、パセリ粉 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム、みかん缶	
18 金	昼食	御飯 豚のしょうが焼(レタス) レンコン金平(ちくわ) みそ汁(小松菜)	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま 焼ふ(板ふ)	豚肉 ちくわ みそ	レタス、たまねぎ、にんじん、しょうが れんこん、にんじん こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし スティックゼリー		牛乳	とうもろこし	食塩
19 土	昼食	肉わかめうどん 南瓜の煮物	ゆでうどん、砂糖 砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ かぼちゃ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
21 月	昼食	御飯 トリ豆腐 みそ汁(なす・たまねぎ) まっくろくろすけサラダ	米 砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉 麦みそ	ねぎ なす、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、みりん、酒 煮干だし汁 しょうゆ、食酢(米酢)
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース
22 火	昼食	御飯 さわらの梅焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(えのき・麩)	米 砂糖 砂糖 焼ふ(板ふ)	さわら 油揚げ みそ	うめ干し、しそ にんじん、切り干しだいこん、いんげん(ゆで) えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、生わかめ	みりん しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン するめ	油、ポップコーン	牛乳 するめ		食塩
23 水	昼食	ご飯 ポテトミートローフ キャベツのごま和え 中華スープ(卵)	米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ 砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉 ちくわ 卵	たまねぎ、ピーマン キャベツ、にんじん もやし、チンゲンサイ、コーン(冷凍)	しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 しらす干し		
24 木	昼食	ハヤシライス まめまめサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま、ごま	牛肉 ツナ水煮缶、ひよこまめ(乾)	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、だいこん	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 リンゴゼリー 市販菓子	砂糖	牛乳	りんご濃縮果汁、かんてん、りんご	水
25 金	昼食	御飯 酢鶏 キャベツのゆかり和え とろろ昆布汁	米 砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが キャベツ にんじん、万能ねぎ、おろぼこんぶ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、本みりん、酒、食塩 しそふりかけ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 みそ団子(乳児:芋)	じゃがいも、片栗粉、上新粉、砂糖、白玉粉	牛乳 みそ		みりん
26 土	昼食	とり井 みそ汁(白菜・えのき・麩)	米、砂糖 焼ふ(板ふ)	鶏もも肉 麦みそ	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり えのきたけ、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子		牛乳		
28 月	昼食	御飯 豆腐梅バーグ きゅうりと大根のの昆布和え みそ汁(わかぼちや)	米 パン粉、油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳 麦みそ	たまねぎ、うめ干し、しそ だいこん、きゅうり、塩こんぶ かぼちゃ、生わかめ	しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 水無月 ラムネ	片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳	みかん缶	
29 火	昼食	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁(さつまごぼう)	米 油 さつまいも	さけ みそ	ほうれんそう、にんじん、焼きのり ごぼう、葉ねぎ	酒、食塩 しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン(2種)	食パン	牛乳 こし練りあん、バター	いちごジャム	
30 水	昼食	御飯 鶏肉のレモン煮 はるさめサラダ みそ汁(なす・たまねぎ)	米 砂糖、片栗粉、小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 ツナ水煮缶 麦みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり なす、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒 酢、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 おからパインケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 おから、バター、調製豆乳	パイン缶	ベーキングパウダー

※ 献立や食材を変更する場合があります

