



6月 給食献立表



平成29年

日	曜	屋 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	醤油スバゲティ- 海苔のスープ 手作りふりかけ オレンジ	粉乳 ★バナナのホットケーキ	豚ばら・絹ごし豆腐・しらす干し かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 グリコ カル鉄牛乳	マカロニ・スパゲティ・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・らっきょう 青ピーマン・赤ピーマン・こまつな 生しいたけ・えのきたけ・焼きのり ほんしめじ・こねぎ・あおのり バレンシアオレンジ・バナナ	441kcal 21.0g
2	金	和風カレー こまつなサラダ メロン	粉乳 ★さつまぼうろ	豚ひき肉・妻みそ・ベーコン 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・なたね油・ごま・薄力粉 重曹・黒砂糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・さいいんげん・こまつな りょうとうもろやし・きゅうり・メロン	455kcal 18.8g
3	土	【一日遠足】					
5	月	筑前煮 シェパースパイロコケ オレンジ	粉乳 ★ツナパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・グリコ カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	さいとも・なたね油・車糖・コロケ ホットケーキミックス	にんじん・さいいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう バレンシアオレンジ・たまねぎ	464kcal 22.5g
6	火	かみなり汁 チキンナゲット バナナ	ヨーグルト せんべい	鶏かた・木綿豆腐・油揚げ・妻みそ 鶏もも・鶏ひき肉・鶏卵	さいとも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・元氣ヨーグルト 甘辛せんべい	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ にんにく・しょうが・バナナ	420kcal 20.9g
7	水	ぶりの葱塩焼き 酢味噌和え ミニトマト 野菜スープ パイン缶	粉乳 ★きな粉ドーナツ	ぶり・鶏卵・妻みそ・脱脂粉乳 木綿豆腐・グリコ カル鉄牛乳 きな粉	ごま油・車糖・ホットケーキミックス・ごま なたね油	しょうが・こねぎ・大根・キャベツ 赤たまねぎ・らっきょう・切干しいたけ にんじん・きゅうり・カットわかめ ミニトマト・たまねぎ・えのきたけ バインアップル缶詰	462kcal 25.0g
8	木	たぬきうどん おかか和え メロン	粉乳 ★メロンパントースト	鶏卵・蒸しかまぼこ・さつま揚げ 油揚げ・かつお節・しらす干し かつお節・脱脂粉乳	うどん・天かす・車糖・昆布・ごま 食パン・薄力粉・無塩バター	こねぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう こまつな・りょうとうもろやし・赤たまねぎ きゅうり・メロン	454kcal 23.9g
9	金	鶏しそ天ぷら ひじき大豆 ミニトマト 豆腐の味噌汁 アジカチリ	粉乳 ★ドロップクッキー	鶏むね・豚かた・だいず・油揚げ 木綿豆腐・妻みそ・かつお節 脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・なたね油・車糖・無塩バター ミルクチョコレート	しそ・ほしひじき・たまねぎ・にんじん こまつな・ミニトマト・ほんしめじ・こねぎ さくらんぼ	457kcal 27.3g
10	土	春雨と豚肉と卵の炒め物 わかめともやしのスープ オレンジ	牛乳 ココアワッフル	煮かまぼこ・鶏卵・豚ばら・豚かた 油揚げ・煮干し・普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ココアワッフル	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ わかめ・だいずもやし・こねぎ バレンシアオレンジ	454kcal 17.5g
12	月	いなか汁 焼ししゃも バナナ	粉乳 ★ガトーショコラ	豚かた・厚揚げ・妻みそ 赤色辛みそ・ししゃも・脱脂粉乳 鶏卵・クリーム	さいとも・なたね油・ホットケーキミックス ミルクチョコレート・車糖	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・バナナ	463kcal 24.7g
13	火	ひじき入りつくね さっぱり和え物 ミニトマト 野菜のカレースープ 甘夏缶	粉乳 ★チヂミ	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚かた 脱脂粉乳・豚ばら	かたくり粉・車糖・水・ごま油 なたね油・薄力粉	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・赤たまねぎ・らっきょう こまつな・ミニトマト・西洋かぼちゃ・トマト 葉ねぎ・なつみかん缶詰・にら	449kcal 23.6g
14	水	白身魚のハーベキュー風 スパゲティソース トマト じゃが芋のみそ汁 パイン缶	粉乳 ★たまごサンド	まだい・ベーコン・油揚げ・妻みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・食パン	しょうが・りんご・レモン・赤たまねぎ 赤ピーマン・にんじん・こまつな・トマト エリンギ・葉ねぎ・バインアップル缶詰 きゅうり	454kcal 26.1g
15	木	干大根と高野豆腐の煮物 チーズとツナの卵焼き メロン	麦茶 ★枝豆おにぎり ★シューナッツいりこ	豚かた・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・プロセスチーズ まぐろ缶詰・鶏卵・煮干し	車糖・なたね油・米・カシューナッツ・ごま 水	切干しいたけ・にんじん・たまねぎ さいいんげん・えのきたけ・生しいたけ メロン・えだまめ	453kcal 24.4g
16	金	冷やし中華 納豆 レモンゼリー	粉乳 ★おやつかりんとう	ローズハム・鶏卵・ささ身 糸引き納豆・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳	中華めん・なたね油 はちみつレモンゼリー・薄力粉 車糖	きゅうり・にんじん・赤たまねぎ・わかめ みかん缶詰・さくらんぼ缶詰	458kcal 23.5g
17	土	麻婆豆腐 焼売 オレンジ	牛乳 アスパラ菓子	豚ひき肉・絹ごし豆腐・妻みそ しゅうまい・普通牛乳	車糖・かたくり粉・ごま油・ビスケット	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・こまつな バレンシアオレンジ	453kcal 20.9g
19	月	鶏肉と野菜の味噌煮 季節のがね オレンジ	粉乳 ★人参ゼリー	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・妻みそ・脱脂粉乳	さいとも・じゃがいも・車糖・薄力粉 上新粉・なたね油・水	にんじん・大根・ごぼう・さいいんげん にら・たまねぎ・えだまめ・西洋かぼちゃ 切干しいたけ・バレンシアオレンジ みかん飲料・寒天・みかん缶詰・にんじん	452kcal 20.5g
20	火	野菜たっぷり汁 ふくさ焼き バナナ	粉乳 ★ロッククッキー	豚かた・うすら卵水煮缶詰・油揚げ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 脱脂粉乳	ながいも・車糖・薄力粉・くるみ ミルクチョコレート・無塩バター	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・チンゲンサイ・ほんしめじ ほしひじき・さいいんげん・バナナ	455kcal 23.7g
21	水	魚フライらっきょうタルタル ひじき入り酢の物 ミニトマト わかめとめじのスープ みかん缶	麦茶 ★五平もち	まだい・鶏卵・油揚げ・かつお節 赤色辛みそ	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 車糖・米・ごま	しょうが・らっきょう・きゅうり・ほしひじき こまつな・にんじん・りょうとうもろやし ミニトマト・わかめ・こねぎ・ほんしめじ みかん缶詰	456kcal 17.2g
22	木	ミートグラタン 卵スープ メロン	粉乳 ★オレンジ風パントースト	木綿豆腐・豚ひき肉 パルメザンチーズ グリコ カル鉄牛乳・鶏卵・脱脂粉乳	マカロニ・スパゲティ・なたね油・薄力粉 水・無塩バター・薄力粉・かたくり粉 食パン・有塩バター・車糖	蜜・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト ほうれんそう・にら・えのきたけ・メロン オレンジ飲料	453kcal 22.8g
23	金	【おたんじょう会】 おひ様ライス 鶏の唐揚げ 冷しゃぶサラダ アジカチリ フルーツゼリー 海菜スープ	麦茶 ケーキ	ベーコン・ウインナー・鶏もも 豚ロース・かつお節	なたね油・かたくり粉・車糖 ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・ミニトマト 昆布つくだ煮・きゅうり・赤ピーマン しょうが・にんにく・キャベツ りょうとうもろやし・スイートコーン缶詰・サラダ さくらんぼ・りんご・みかん飲料・寒天・あおき カットわかめ・こねぎ・ふなしめじ	375kcal 13.9g
24	土	醤油ラーメン もずく バナナ	牛乳 ジャムパン	豚かた・ロース・鶏卵・普通牛乳	中華めん・車糖・とりから・ふたがら なたね油・ジャムパン	しょうが・にんにく・りょうとうもろやし にんじん・キャベツ・こまつな・こねぎ スイートコーン缶詰・おきなわもずく・バナナ	457kcal 21.6g
26	月	ささみのチーズ焼き きんぴらごぼう トマト 春雨スープ 甘夏缶	ジョア(キウイ) ★ココアバナナケーキ	ささ身・パルメザンチーズ プロセスチーズ・豚かた・油揚げ グリコ カル鉄牛乳 鶏卵	薄力粉・水・パン粉・車糖・ごま ごま油・緑豆はるさめ・ジョア 無塩バター	ごぼう・にんじん・たまねぎ 切干しいたけ・にら・トマト・こねぎ こまつな・なつみかん缶詰・バナナ	455kcal 24.7g
27	火	夏野菜のスープ さなほ揚げ バナナ	粉乳 ★胡麻シュガートースト	豚かた・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・車糖・薄力粉 食パン・無塩バター・グラニュー糖 ごま	にんじん・とうがらし・スツキニー・なす 赤ピーマン・西洋かぼちゃ・えのきたけ こまつな・こねぎ・にら・あおのり・バナナ	451kcal 20.1g
28	水	きびなごの唐揚げ 温野菜サラダ トマト 押し麦スープ バイン缶	粉乳 ★かえるパン	きびなご・ボンレスハム・脱脂粉乳 焼き竹輪・ロースハム	かたくり粉・なたね油・じゃがいも 押麦・ロールパン	しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・切干しいたけ・こまつな トマト・たまねぎ・エリンギ・だいずもやし 葉ねぎ・バインアップル缶詰	431kcal 22.1g
29	木	ジャジャ麺 岩手揚げ メロン	粉乳 ★紫陽花ゼリー	豚ひき肉・油揚げ・妻みそ しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 グリコ カル鉄牛乳	マカロニ・スパゲティ・車糖・ごま・薄力粉 なたね油	にんじん・たまねぎ・生しいたけ グリーンピース・こまつな・ほしひじき えだまめ・メロン・ぶどう飲料・寒天 レモン・えだまめ・切干しいたけ	464kcal 22.0g
30	金	鶏肉のレモン漬け かみかみサラダ ミニトマト 豆腐と卵のスープ みかん缶	粉乳 ★バインパンケーキ	鶏もも・だいず水煮缶詰・妻みそ 油揚げ・木綿豆腐・鶏卵・かつお節 脱脂粉乳・グリコ カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・薄力粉	きゅうり・キャベツ・ミニトマト・にんじん こねぎ・みかん缶詰・バインアップル缶詰	456kcal 27.4g

3日(土) 親子ふれあい遠足 (おやつは、園で準備します。)
23日(金) お誕生会・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

♥ たんぼぼ、すみれ、ひまわり組のこどもたちは、白ご飯を持参していますが、6月から9月は、食欲の落ちる時期でもあり、また、防腐効果もありますので梅干しを入れてきててもよろしいです。(種を除いて下さいね。)

- <鶏しそ天ぷら> 子ども1人分
 鶏むね肉 45g
 塩 0.8g
 みりん 1.5g
 大葉 2g
 小麦粉 5g
 ベーキングパウダー 0.1g
 水 適量
 揚げ油

1. 鶏肉は、2cm角位のぶつ切りにする。大葉は、千切りにし、水にさらし、しぼる。
2. 鶏肉に塩、みりん、と大葉をまぶし、よくもみこむ。
3. 小麦粉にベーキングパウダーを加え、水で溶き、天ぷら衣を作る。
4. 2の鶏肉に3の衣をつけ、油で揚げる。

