

6月献立表

アレルギー表示 ◆落花生 △くるみ ◇カシューナッツ ⑤キウイフルーツ ④アーモンド ②マカダミアナッツ

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
1月		じゃーつあんどうふ さつまいものちーずやき ごはん ふりかけ しるびーふん みにげりー	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・みそ ミックスチーズ	人参・玉ねぎ・まいだけ・チンゲン菜・にんにく ニラ・大根	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 米(国産) ビーフン ーロゼリー	醤油・料理酒・中華だし かつおふりかけ 中華だし・醤油・塩	ぼたぼた焼き	どーなつ	焼ドーナツ(豆乳味)
2月	火	ちきんはやしらいす ちくわとやさいのさらだ ふるーつよーくと	鶏肉 ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・赤パプリカ・キャベツ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖 砂糖	ハヤシブレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	せんべい (しろいふうせん)	にんじゃがやき	じゃが芋・塩・鶏豚ひき肉・人参 小麦粉・油・醤油・砂糖
3月	水	ふりっただ きりほしだいこんとこんにゃくのいためもの ごはん ぎゅうにゅう	卵・牛乳・チキンそぼろ・粉チーズ	玉ねぎ・しめじ 切干大根・人参・ほうれん草	油 いとこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・コンソメ 醤油・みりん風調味料・料理酒	くらっかー (ルヴァン)	どうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・牛乳 豆腐・いちごジャム
4月	木	ふいつしゅふらい やさいさらだ ごはん みそしる	ホキ みそ	ブロッコリー・キャベツ・コーン・トマト・レモン果汁 なす・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・油 米(国産) じゃが芋	塩 酢・塩・醤油 だし	とうにゅうえはーず	みるくぼん	ミルクパン
5月	金	すばていー (みーとそーず) きゅうりともやしのつなあえ じゃがいものまーがりんやき ぎゅうにゅう	豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・粉チーズ かつおフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ きゅうり・もやし	スパゲティ・油・マーガリン じゃが芋・マーガリン	トマトケチャップ・コンソメ 醤油・みりん風調味料・だし 塩	たまごぼーろ	みかんゼリー	みかんゼリー
8月		とりのからあげ しらすとぎゅうりのさらだ ごはん ぶたじる	鶏肉の唐揚げ しらす 豚肉・みそ	きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・青ねぎ	砂糖・油 米(国産) 里芋・糸こんにゃく(黒)	酢・醤油 だし	ほしがたせんべい	みにくりーむぼん	クリームパン
9月	火	さばのうまに おくらとなつとうのねばねばあえ ごはん みそしる ふりかけ みにげりー	さば 納豆 みそ	しょうが オクラ・人参 白菜・かぼちゃ・小松菜	砂糖 米(国産) ーロゼリー	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし かつおふりかけ	ばたーくつきー	ぼうむくーへん	バームクーヘン
10月	水	ぶたにくとやさいのあんけけどん つなとひじきのさらだ こぶきいも ぎゅうにゅう	豚肉 かつおフレーク 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・赤パプリカ・生しいだけ・ニラ ひじき・きゅうり・人参 あおさのり	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・みりん風調味料 塩	まりーひすけつと	じゃことーすと (ねぎ)	食パン・玉ねぎ・青ねぎ しらす・マヨネーズタイプ(卵不使用)・塩
11月	木	とりにくのあますい きゅうりとかりふらわーのしらすあえ ごはん たまごすーぶ	鶏肉 しらす 卵	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・カリフラワー チンゲン菜・もやし	でん粉・油・じゃが芋・砂糖 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・みりん風調味料・だし 中華だし・醤油・塩	そふとさらだ	ういんなーとおにのん けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ワインナ ー 玉ねぎ・油
12月	金	ちゃんぼん だいがくいも ふるーつ (みかんかん) ぎゅうにゅう	豚肉・かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・青ねぎ みかん(缶詰)	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	豚骨ラーメンスープ	きなこせんべい	おこのみねぎやき	青ねぎ・キャベツ・豚ひき肉・かつお節 小麦粉・豆腐・油・お好み焼きソース
15月		ぶたにくとやさいのおいすだーい はるさめさらだ ごはん ちゅうかすーぶ ふりかけ	豚肉・凍り豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ピーマン きゅうり・トマト・わかめ かぼちゃ・グリーンアスパラガス・もやし	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩 かつおふりかけ	ぼたぼた焼き	ふりん	プリン
16月	火	とりにくのかれーまよやき さつまあげとやさいのそてー ごはん くりーむすーぶ	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ほうれん草・玉ねぎ・人参 コーン・玉ねぎ・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩・カレーパウダー コンソメ コーンクリームスープの素	せんべい (しろいふうせん)	あげないちゆるず	豆腐・ホットケーキミックス・油 さつま芋・牛乳
17月	水	さーもんとやさいのむしやき ほうれんそうともやしのおひたし ごはん ぎゅうにゅう みにげりー	ピンクサーモン 牛乳	玉ねぎ・生しいだけ・人参 ほうれん草・もやし・しめじ・人参	油・マーガリン 米(国産) ーロゼリー	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・だし	たまごぼーろ	どうふのおやき	豆腐・人参・あおさのり・しらす・小麦粉 でん粉・塩・醤油・ごま油
18月	木	こうやどうふのそぼろどん はくさいとこまつなのあおさあえ ほてとふらい ぎゅうにゅう	凍り豆腐・牛ひき肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 白ごま じゃが芋・油	みりん風調味料・醤油・料理酒・だし 醤油・みりん風調味料・だし 塩	くらっかー (ルヴァン)	かぼちゃ ほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 マーガリン・かぼちゃ
19月	金	おべんとうび					まりーひすけつと	そふとほうろ	丸ポロ
22月		てりやきはんぱーぐ さつまあげとあすばらがすのさらだ ごはん みそしる	ハンバーグ さつま揚げ 豆腐・みそ	グリーンアスパラガス・大根・人参 わかめ・玉ねぎ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻藪	醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	びすこ	とうにゅうえはーず	豆乳ウエハース
23月	火	あかうおのいそふらい ひじきいりのやさしいため ごはん すーぶ	赤魚	あおさのり ひじき・もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし コンソメ	ほしがたせんべい	ぶるぶるでーと (みかん)	フルーチェ(みかん)・牛乳 みかん(缶詰)
24月	水	ぶたにくとごぼうのやなわふう さんしよくやさい ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ みにげりー	豚肉・卵 牛乳	ごぼう・人参・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・トマト・さやいんげん	いとこんにゃく・砂糖 油・砂糖 米(国産) ーロゼリー	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 かつおふりかけ	ばたーくつきー	かぼちゃのけーくされ	かぼちゃ・チーズ・ホットケーキミックス 牛乳・油
25月	木	かれーらいす (おしむぎ) こまつなのそぼろいため ふるーつ (おれんじ)	豚肉 豚ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油	カレーフレーク コンソメ	そふとさらだ	どうもろこしむしぼん	ホットケーキミックス(卵・乳不使用)・牛乳 コーン
26月	金	わかめうどん さつまいものふりっただ ぶたにくとこんにゃくのいため ぎゅうにゅう	鶏肉・味付け油揚げ 牛乳 豚肉 牛乳	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・れんこん・人参・グリーンピース	稲庭うどん さつま芋・小麦粉・油 油・砂糖・でん粉	だし・醤油・みりん風調味料・塩 だし・醤油・みりん風調味料	きなこせんべい	ちぢみ	小麦粉・でん粉・鶏豚ひき肉・ニラ 玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油
29月		さんどいっち ちきんなげつと ほとふ ふるーつ (みかんかん)	卵・ツナフレーク チキンナゲット 鶏肉	きゅうり キャベツ・玉ねぎ・人参・ドライパセリ みかん(缶詰)	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩 コンソメ	せんべい (しろいふうせん)	ろーるけーき (ばにら)	スイスロール(バニラ)
30月	火	えびたま かりふらわーのさらだ ごはん ちゅうかすーぶ みにげりー	卵・えび	ニラ・玉ねぎ カリフラワー・人参・きゅうり 白菜・人参	油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋 ーロゼリー	塩・中華だし 醤油・酢・みりん風調味料 中華だし・醤油・塩	まりーひすけつと	おこのみやき	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

今月は、えびと牛肉を使用した献立です。食べられていない方は、事前にご家庭で食べてもらえるようよろしくお願ひいたします。

青木学園 (認) 美祢幼稚園 美祢幼稚園 昼食・おやつ(午前)・おやつ(午後)