

6月 予定献立表



さんさん保育園

※ 初期・中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 離乳食初期のスープは上澄みを使用しています。

※ 色は初期・中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (木)	ごはん 鶏つくね 根菜のみそ汁 胡瓜とちくわの昆布和え	米 鶏ひき肉・玉葱・万能葱・豆腐・ブロッコリー 人参・大根・里芋・ごぼう・葱 胡瓜・ちくわ・塩昆布	フルーツゼリー かんてんばば・みかん 缶・もも缶・キウイフルーツ
2 日 (金)	ごはん かわいいの照り焼き 豚汁 ワンタンパリパリサラダ	米 からすがれい・トマト 豚肉・大根・人参・ごぼう・油揚げ・じゃがいも・葱 ワンタン・胡瓜・もやし・人参	お好み焼きトースト 食パン・きゃべつ・桜えび・青のり・チーズ スティックパン
3 日 (土)	ルーローハン わかめスープ レタスサラダ	米・豚肉(鶏肉)・小松菜・卵 わかめ・しめじ・葱 レタス・胡瓜	スコーン 小麦粉・BP・卵・バター・ ヨーグルト・三温糖 ヨーグルトパンケーキ
5 日 (月)	ごはん 鶏手羽と大根の煮物 きのこのみそ汁 切干とほうれん草の胡麻和え	米 鶏手羽元・大根 しめじ・椎茸・舞茸・油揚げ・葱 切干大根・人参・ほうれん草	じゃこトースト 食パン・しらす干し・青のり・チーズ スティックパン
6 日 (火)	鶏塩うどん 煮卵 もやしとわかめの和え物	うどん・鶏肉・きゃべつ・きくらげ・葱 卵 もやし・人参・わかめ	ごはんのお焼き 米・エビ・万能葱・天かす おかゆ
7 日 (水)	ごはん さばの南部揚げ ふのりのみそ汁 スタミナ納豆	米 さば(白身魚)・ブロッコリー ふのり・人参・厚揚げ・葱・しめじ 鶏ひき肉・納豆・万能葱	オレンジココアマフィン 小麦粉・BP・卵・バター三 温糖・ココア・マーマレード パンケーキ
8 日 (木)	ごはん 酢鶏 なめこのスープ 人参じゃこサラダ	米 鶏肉・人参・玉葱・ピーマン・たけのこ・椎茸 なめこ・卵・葱 人参・胡瓜・しらす干し	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶・パイン缶
9 日 (金)	ごはん ポークチャップ ジュリエンスープ シーザーサラダ	米 豚肉(鶏肉)・ブロッコリー きゃべつ・人参・玉葱 レタス・サニーレタス・胡瓜・ベーコン・卵・チーズ	豆乳ベニエ 小麦粉・三温糖・豆乳・ バター・ドライイースト 豆乳蒸しパン
10 日 (土)	ベーコンピラフ 野菜スープ 棒棒鶏	米・玉葱・ベーコン・ピーマン・コーン きゃべつ・人参・じゃがいも・玉葱 胡瓜・ささみ	ワッフル 小麦粉・ドライイースト・バター・ ざらめ・三温糖・卵 パンケーキ
12 日 (月)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のみそ汁 中華和え	米 豆腐・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・万能葱 チンゲン菜・人参・厚揚げ・椎茸 もやし・人参・胡瓜・ハム	キャロット蒸しパン 蒸しパンミックス・人 参・牛乳・三温糖
13 日 (火)	ナポリタン ほうれん草と卵のスープ ブロッコリーと豚肉のサラダ	スパゲッティ・玉葱・ピーマン・ベーコン・マッシュルーム ほうれん草・卵・葱 ブロッコリー・人参・豚肉・れんこん	そぼろおにぎり 米・豚ひき肉・万能葱 おかゆ
14 日 (水)	ごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げのみそ汁 ひじきの五目煮	米 白身魚・トマト 厚揚げ・人参・椎茸・葱 ひじき・人参・いんげん・大豆・ごぼう	あじさいゼリー かんてんばば・ヨーグルト
15 日 (木)	ごはん 鶏の竜田揚げ レタスとしめじのスープ スパゲティサラダ	米 鶏肉・生姜・トマト レタス・玉葱・人参・しめじ・葱 サラスパ・ハム・胡瓜	バナナマフィン 小麦粉・BP・バナナ・卵・ 三温糖・牛乳・バター バナナパンケーキ

曜日	献立名	材 料	お や つ
16日 (金)	カレーライス トマトコンソメスープ ツナコーンサラダ	米・豚肉(鶏肉)・人参・じゃがいも・玉葱 トマト・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン レタス・胡瓜・ツナ・コーン	コーントースト 食パン・コーン・マヨ・ 牛乳・三温糖 スティックパン
17日 (土)	親子丼 春雨スープ しゃぶしゃぶサラダ	鶏肉・玉葱・卵・みつ葉・海苔 春雨・人参・葱・椎茸 レタス・胡瓜・豚肉	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・練 乳・牛乳・卵 蒸しパン
19日 (月)	ごはん 鮭のテリマヨ焼き じゅんさい汁 胡麻酢和え	米 サーモン(白身魚)・ブロッコリー じゅんさい・鶏肉・みつ葉・葱・お麩・舞茸・ごぼう もやし・人参・胡瓜	シュガーラスク 食パン・マーガリン・グ ラニュー糖 スティックパン
20日 (火)	ねぎ豚うどん えび天 胡瓜スティック	うどん・豚肉(鶏肉)・椎茸・油揚げ・玉葱・葱 えび(白身魚) 胡瓜	梅ちりおにぎり 米・梅干し・しらす干し ・ゆかり ゆかりおかゆ
21日 (水)	ごはん かれいの梅みそ焼き 人参の中華スープ れんこんとひじきのサラダ	米 かれい・梅干し・ブロッコリー 卵・人参・玉葱・きくらげ・万能葱 れんこん・ひじき・人参・枝豆	大学ポテト さつまいも・ざらめ・水 あめ きんとん
22日 (木)	ごはん 煮込みハンバーグ・粉ふき芋 キャベツスープ カミカミサラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・豆腐・じゃがいも きゃべつ・玉葱・しめじ・ブロッコリー さきいか・ごぼう・人参・胡瓜	マスカットゼリー かんてんばば
23日 (金)	メキシカンピラフ 豚ニラもやしスープ ポテトマカロニサラダ	米・ウインナー(鶏肉)・玉葱・ピーマン・コーン 豚肉・にら・もやし・椎茸・葱 じゃがいも・人参・胡瓜・マカロニ	ツナマヨパン 食パン・ツナ・マヨ スティックパン
24日 (土)	チャーハン 大根のみそ汁 トマト胡瓜の昆布和え	米・チャーシュー・葱・卵 大根・人参・油揚げ トマト・胡瓜・塩昆布	水ようかん こしあん・寒天・三温糖 お菓子
26日 (月)	ごはん ブルコギ サンラータン チョコレギサラダ	米 豚肉(鶏肉)・人参・玉葱・もやし・ニラ 卵・豆腐・葱・しめじ・椎茸・人参・たけのこ・豚肉 レタス・サニーレタス・胡瓜・トマト	ブルーベリーミルクパン 小麦粉・ドライイースト・三温 糖・バター・卵・ジャム・練乳 パンケーキ
27日 (火)	バターロール ミラの風チキンカツレツ チョップドスープ カニカマサラダ	バターロール(食パン)・イチゴジャム・ブルーベリージャム 鶏肉・粉チーズ・トマト・バジル・パセリ・ブロッコリー ソーセージ・人参・大根・きゃべつ・玉葱・ピーマン カニカマ(人参)・レタス・胡瓜	青りんごゼリー かんてんばば
28日 (水)	ごはん 鮭のコーンソースかけ きゃべつのみそ汁 れんこんとベーコンのきんぴら	米 サーモン(白身魚)・クリームコーン・ブロッコリー きゃべつ・人参・椎茸・厚揚げ れんこん・人参・ベーコン・いんげん	パウンドケーキ 小麦粉・BP・卵・バター・ 三温糖 パンケーキ
29日 (木)	ごはん のり塩チキン ベーコンチャウダー コールスローサラダ	米 鶏肉・トマト ベーコン・人参・じゃがいも・玉葱・しめじ きゃべつ・人参・コーン	黒ごまトースト 食パン・グラニュー糖・ マーガリン スティックパン
30日 (金)	わかめごはん かれいの唐揚げ 油揚げのみそ汁 レバニラ炒め	米・わかめ かれい・トマト 油揚げ・わかめ・葱・しめじ 鶏レバー・人参・もやし・にら	カルピスボンチ カルピス・バナナ・みかん 缶・もも缶・パイナップル缶 くだもの

秋田ケンミン食

今月19日(月)は、三種町の「じゅんさい」を使った「じゅんさい汁」になります。「じゅんさい」とは、スイレン科の食物で根が水中を横に這い、水面に葉を浮かべる水草のことで沼に縄のように細長く生えていることから、「沼縄(ぬなわ)」と呼ばれていました。中国では古くから薬膳料理の食材として重宝され、日本でも万葉集に記述が残っているほど歴史のある食材になります。三種町には、天然のじゅんさい沼があり、古くから「じゅんさい」の産地として知られています。