

# 市野谷つばさ保育園献立表

令和3年度6月

★食べたことのない食品がありましたら担任にお知らせください ★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください ★amおやつは乳児のみです

日	曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1	火	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
		肉豆腐	木綿豆腐 豚小間肉 にんじん 長ねぎ 白菜 サラダ油 上白糖 醤油 本みりん		
		野菜ソテー	キャベツ もやし にんじん かつお節 醤油 食塩 サラダ油	pm 牛乳 にんじん入り稲荷	牛乳 精白米 にんじん 穀物酢 上白糖 食塩 稲荷用味付油揚げ
		ミニトマト	ミニトマト		
		オクラスープ	オクラ にんじん たまねぎ 白炒りごま 出し昆布 かつお節 食塩		
2	水	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 うすやきせんべい	牛乳 市販せんべい
		野菜と鶏肉の五目炒め	鶏小間肉 こんにゃく にんじん 竹の子水煮 乾しいたけ ごま油 サラダ油 上白糖 醤油 じゃが芋澱粉		
		おかか納豆	納豆 かつお節 引き割り納豆 醤油	pm 牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋 サラダ油 食塩
		ひじきの煮物	芽ひじき 茹で大豆 にんじん 油揚げ かつお節 本みりん 清酒 醤油 上白糖		
		なすの味噌汁	なす 絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
3	木	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		鮭のマヨ焼き	生鮭 ホールコーン缶 マヨドレ		
		きんぴら	鶏小間肉 ごぼう にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節	pm 牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 マカロニ きな粉 上白糖 食塩
		あおさ芋	じゃが芋 食塩 青海苔		
		玉ねぎの味噌汁	たまねぎ えのき茸 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
4	金	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 クラッカー	牛乳 市販クラッカー
		豚肉のバーベキューソースかけ	鶏肉 サラダ油 りんご たまねぎ にんにく 醤油 塩・こしょう		
		野菜のごま炒め	キャベツ にんじん 乾しいたけ ごま油 醤油 白炒りごま	pm 牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン (卵不使用) いちごジャム
		いんげんとにんじんのサラダ	いんげん にんじん キャベツ 上白糖 醤油		
		じゃがいもと揚げの味噌汁	じゃが芋 油揚げ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
5	土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm 麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
7	月	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 うすやきせんべい	牛乳 市販せんべい
		鶏肉の照り焼き	鶏肉 清酒 根生姜 サラダ油 上白糖 醤油		
		五目豆	茹で大豆 ごぼう にんじん 早煮昆布 こんにゃく 上白糖 醤油	pm 牛乳 味噌おにぎり	牛乳 精白米 米こし味噌
		アスパラガスマヨ	グリーンアスパラガス マヨドレ		
		もやしとキャベツの味噌汁	もやし 乾燥わかめ キャベツ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
8	火	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
		チンジャオロース	豚肉 本みりん 醤油 根生姜 じゃが芋澱粉 赤ピーマン 竹の子水煮		
		さつま芋のごま和え	ピーマン サラダ油 上白糖 清酒 醤油 オイスターソース ごま油	pm ミロ チーズ蒸しパン	牛乳 プロセスチーズ 冷凍ホールコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 スキムミルク 水 食塩
		トマト	さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま		
		小松菜の味噌汁	小松菜 たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
9	水	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		鱈の味噌煮	スケソウダラ キャベツ 清酒 水 米こし味噌 醤油 上白糖 根生姜		
		きのこのソテー	生しいたけ えのき茸 しめじ ほうれん草 サラダ油 有塩バター 醤油 塩・こしょう	pm 牛乳 わかめうどん	牛乳 干しうどん 乾燥わかめ 長ねぎ 豚小間肉 にんじん 乾しいたけ かつお節 出し昆布 醤油 本みりん 清酒 食塩
		いんげんのごま和え	いんげん キャベツ 白炒りごま 上白糖 醤油		
		豆腐と玉ねぎのすまし汁	絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布		
世界の料理 タイ					
10	木	ガパオライス	精白米 新玄サプリ米 鶏挽肉 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 上白糖 本みりん サラダ油 醤油 上白糖 オイスターソース	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
		春雨サラダ	春雨 きゅうり にんじん 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油		
		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 冷凍ホールコーン たまねぎ ちりめんじゃこ サラダ油 食塩	pm 牛乳 フライドバナナ	牛乳 バナナ サラダ油 上白糖 小麦粉 じゃが芋澱粉 ベーキングパウダー 水 食塩
		わかめスープ	乾燥わかめ にんじん 長ねぎ 醤油 かつお節 出し昆布 食塩 ごま油		
11	金	麦飯	精白米 押し麦	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		チキンカレー	鶏小間肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カレールウ スキムミルク 塩・こしょう		
		切干大根とツナのサラダ	切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白炒りごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油	pm 牛乳 焼きそば	牛乳 蒸し中華麺 豚挽肉 キャベツ にんじん ピーマン しょう サラダ油 中濃ソース 醤油 青海苔
		キウイフルーツ	キウイフルーツ		
12	土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm 麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
14	月	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am 牛乳 クラッカー	牛乳 市販クラッカー
		鶏肉とじゃが芋の旨煮	豚小間肉 じゃが芋 にんじん こんにゃく ごぼう 冷凍グリーンピース 本みりん 上白糖 醤油 サラダ油		
		ブロッコリーマヨ	ブロッコリー マヨドレ	pm 牛乳 五平餅	牛乳 精白米 白すりごま 米こし味噌 醤油 上白糖 本みりん
		野菜ごま炒め	キャベツ にんじん 乾しいたけ ごま油 醤油 白炒りごま		
		キャベツの味噌汁	キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		
15	火	わかめご飯	精白米 混ぜ込みわかめ	am 牛乳 うすやきせんべい	牛乳 市販せんべい
		さわらの香味焼き	さわら切身 清酒 サラダ油 白すりごま 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油 塩・こしょう 長ねぎ 水		
		人参のごま和え	にんじん キャベツ 白すりごま 上白糖 醤油	pm 牛乳 お好み焼き	牛乳 小麦粉 牛乳 豚小間肉 キャベツ にんじん サラダ油 青海苔 かつお節 中濃ソース トマトケチャップ
		キャベツのじゃこ炒め	キャベツ ちりめんじゃこ 食塩 サラダ油		
		豆腐と玉ねぎの味噌汁	絹豆腐 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		

16	水	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	麦茶	麦茶
		豚肉のトマト煮	豚挽肉 にんにく たまねぎ にんじん なす 茹で大豆 トマト ホールトマト缶 冷凍グリーンピース 塩・こしょう サラダ油 有塩バター トマトケチャップ 中濃ソース 上白糖		ヨーグルト	ヨーグルト
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草 にんじん 白すりごま 上白糖 醤油	pm	ミロ	ミロ 牛乳
		にらともやしの炒め物	もやし にら オイスターソース 食塩 醤油 サラダ油		バナナ	バナナ
		かぶの味噌汁	乾燥わかめ かぶ えのき茸 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌		菓子	市販菓子
17	木	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	牛乳	牛乳
		さわらのごまみりん焼き	さわら切身 清酒 サラダ油 白すりごま 上白糖 醤油 穀物酢 ごま油		ビスケット	市販ビスケット
		アスパラソテー	グリーンアスパラガス 食塩 有塩バター	pm	牛乳	牛乳
		納豆	納豆 引き割り納豆 醤油		チーズ入りいももち	じゃが芋 じゃが芋澱粉 スライスチーズ 醤油
		野菜スープ	キャベツ もやし いんげん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩			本みりん 上白糖 水 じゃが芋澱粉 サラダ油
お誕生会						
18	金	ケチャップライス	精白米 マッシュルーム缶スライス たまねぎ にんじん ピーマン 冷凍ホールコーン トマトケチャップ 塩・こしょう 有塩バター サラダ油 清酒	am	麦茶	麦茶
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 塩・こしょう 粉チーズ サラダ油		ヨーグルト	ヨーグルト
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり マヨドレ	pm	牛乳	牛乳
		オレンジ	オレンジ		マーブルバナナケーキ	バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター
		コーンスープ	たまねぎ にんじん 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 食塩 醤油		キ	上白糖 純ココア 牛乳
19	土	お弁当	お弁当	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
21	月	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	牛乳	牛乳
		サバの味噌煮	サバ 清酒 水 米こし味噌 醤油 上白糖 根生姜		クラッカー	市販クラッカー
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 にんじん かつお節 醤油 上白糖 清酒	pm	牛乳	牛乳
		磯和え	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう 刻みのり 醤油		わかめおにぎり	精白米 混ぜ込みわかめ
		玉ねぎとわかめの味噌汁	たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			
22	火	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	麦茶	麦茶
		麻婆茄子	豚挽肉 サラダ油 なす 木綿豆腐 乾しいたけ 竹の子水煮 長ねぎ にんじん じゃが芋澱粉 米こし味噌 醤油 上白糖 ごま油		ヨーグルト	ヨーグルト
		ほうれん草ときのこのソテー	ほうれん草 えのき茸 冷凍ホールコーン サラダ油 食塩 有塩バター 醤油	pm	牛乳	牛乳
		ごぼうサラダ	ごぼう にんじん もやし 白すりごま マヨドレ 醤油 塩・こしょう		ヨーグルトパンケーキ	プレーンヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー
		じゃがいもの味噌汁	じゃが芋 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			スキムミルク 上白糖 サラダ油
23	水	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	牛乳	牛乳
		鶏肉のカレー焼き	鶏肉 たまねぎ 清酒 根生姜 サラダ油 本みりん 醤油 カレー粉		うすやきせんべい	市販せんべい
		大根の金平	大根 にんじん 油揚げ サラダ油 醤油 上白糖	pm	牛乳	牛乳
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん ライトツナフレーク 穀物酢 上白糖 醤油		スイートかぼちゃ	かぼちゃ 上白糖 有塩バター スキムミルク 水
		小松菜のスープ	小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ 春雨 出し昆布 かつお節 醤油 食塩 ごま油			バニラエッセンス
24	木	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	麦茶	麦茶
		アジフライ	アジフライ サラダ油 中濃ソース 水		ヨーグルト	ヨーグルト
		じゃが芋の含め煮	じゃが芋 上白糖 醤油	pm	牛乳	牛乳
		キウイフルーツ	キウイフルーツ		ツナパスタ	スパゲティー ライトツナフレーク たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ 醤油 中濃ソース 塩・こしょう サラダ油 粉チーズ
		大根の味噌汁	大根 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			
25	金	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	牛乳	牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚小間肉 根生姜 たまねぎ 醤油 本みりん こしょう 清酒 サラダ油		バナナ	バナナ
		人参の天ぷら	にんじん 小麦粉 サラダ油	pm	ミロ	ミロ 牛乳
		さつま芋のごま和え	さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま		ドロップクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 牛乳
		とろろ昆布汁	とろろ昆布 ほうれん草 にんじん たまねぎ かつお節 出し昆布 醤油 食塩			コーンフレーク 干しぶどう バニラエッセンス
26	土	お弁当	お弁当	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
				pm	麦茶 菓子	麦茶 市販菓子
28	月	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	牛乳	牛乳
		鶏肉のネギソース	鶏肉 食塩 清酒 穀物酢 醤油 ごま油 長ねぎ 根生姜 上白糖 清酒		うすやきせんべい	市販せんべい
		ほうれん草のしらす和え	ほうれん草 にんじん しらす干し 醤油	pm	牛乳	牛乳
		かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ 有塩バター 食塩 スキムミルク 水		肉味噌うどん	干しうどん 豚挽肉 長ねぎ サラダ油 米こし味噌 もやし 小松菜 にんじん かつお節 出し昆布 醤油 米こし味噌 本みりん 白すりごま
		もやしとじゃが芋の味噌汁	もやし 油揚げ たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌			
29	火	ゆかりご飯	精白米 ゆかり	am	牛乳	牛乳
		豚肉のマヨ炒め	豚小間肉 たまねぎ 醤油 清酒 上白糖 サラダ油 マヨドレ		ビスケット	市販ビスケット
		ひじきの煮物	芽ひじき 油揚げ にんじん しらたき 上白糖 醤油 清酒	pm	牛乳	牛乳
		ブロッコリーチーズ焼き	ブロッコリー スライスチーズ		ご飯ピザ	精白米 トマトケチャップ ピーマン たまねぎ
		なめこの味噌汁	なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し			スライスチーズ
30	水	ご飯	精白米 新玄サプリ米	am	麦茶	麦茶
		サバの照り焼き	サバ たまねぎ 醤油 本みりん 上白糖 根生姜 サラダ油		ヨーグルト	ヨーグルト
		きりざい	納豆 引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬け たくあん 白炒りごま	pm	牛乳	牛乳
		切り干し大根の煮物	切干大根 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒		マヨコーントースト	食パン(卵不使用) 冷凍ホールコーン たまねぎ
		長ねぎとほうれん草のすまし汁	ほうれん草 長ねぎ にんじん 醤油 食塩 かつお節 出し昆布			にんじん マヨドレ