

2022年 6月



献立表



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ:メロン》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	水	煎餅 白湯	ごはん 和風あんかけハンバーグ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 メロン	もちもち黒ごまパン 豆乳	木綿豆腐 豚肉 ごま みそ 牛乳 粉チーズ 豆乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ ひじき 舞茸 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	木	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	(2)小倉サンド 牛乳 (23)0・1才:ホットケーキ 2才~:和風パフェ	鶏肉 かにかま 油揚げ みそ 牛乳 (2)こしあん	米 春雨 油 砂糖 ごま油 (2)食パン 無塩バター (23)ホットケーキミックス	しょうが にんにく きゅうり 人参 なめこ わかめ オレンジ (23)ミックスフルーツ缶	おむすび (ふりかけ) お茶
3 17	金	煎餅 白湯	コッペパン かぼちゃシチュー コールスロー (幼児)チーズ (乳児)バナナ	カレーピラフ (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 牛乳 チーズ(幼児) ウインナー	コッペパン 油 マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ コーン キャベツ ピーマン バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	土	煎餅 白湯	けんちんうどん 小松菜と厚揚げの煮物 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ 厚揚げ ごま 牛乳	うどん 砂糖 せんべい	しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 オレンジ	
6 20	月	煎餅 白湯	ごはん 鰯フライ ほうれん草の磯和え みそ汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	鰯 竹輪 みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 さつまいも 無塩バター	ほうれん草 人参 大根 のりの佃煮 えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	火	煎餅 白湯	ごはん 厚揚げのカレー炒め 汁ビーフン (幼児)ミニゼリー (乳児)バナナ	牛乳寒天 せんべい (乳児)白湯 (幼児)お茶	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ビーフン	玉ねぎ もやし コーン いんげん パプリカ 白菜 しょうが にんにく 人参 バナナ(乳児) みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	水	煎餅 白湯	サンマー丼 ひじきの炒り煮 卵スープ メロン	きなことーナツ 牛乳	豚肉 大豆 卵 さつま揚げ かにかま 木綿豆腐 牛乳 きなこ スキムミルク	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 長ねぎ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	木	煎餅 白湯	サラダうどん 和風ジャーマンポテト オレンジ	きんぴらチーズごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	ツナ ごま ウインナー チーズ	うどん 揚げ玉 マヨネーズ 油 米 砂糖 じゃがいも	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく ごぼう オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	金	煎餅 白湯	ごはん 五目炒め 呉汁 バナナ	和風焼うどん 牛乳	鶏肉 ごま 大豆 油揚げ みそ なた 牛乳	米 春雨 油 砂糖 さといも うどん	キャベツ 人参 パプリカ 大根 チンゲン菜 長ねぎ バナナ 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	土	煎餅 白湯	ごはん ポークチャップ 野菜スープ オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ オレンジ	
13 27	月	煎餅 白湯	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き きゅうりの梅和え みそ汁 バナナ	あじさい(2色)ゼリー せんべい 牛乳	鮭 みそ 鶏ささ身 牛乳	米 小麦粉 無塩バター ごま油 さつまいも せんべい	もやし きゅうり 練り梅 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	火	煎餅 白湯	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 豆腐スープ (幼児)ミニゼリー (乳児)オレンジ	豆乳フオカッチャ(メープル) 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 なた 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 豆乳フオカッチャ	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし わかめ オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
15	水	煎餅 白湯	チキンカレー キャベツサラダ メロン	くずもち 牛乳	鶏肉 かにかま ごま きなこと スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 黒砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
16	木	煎餅 白湯	ごはん チキンのトマトソース オクラのツナマヨサラダ abcスープ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ ごま 牛乳	米 小麦粉 砂糖 無塩バター 油 マカロニ マヨネーズ 黒砂糖 ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ トマト缶 オクラ コーン 白菜 人参 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶

※8・29日のサンマー丼は新鮮な野菜や肉を炒めてあんかけにし、ごはんの上にのせたものです。
横浜が発祥と言われているサンマー麺を参考に、給食用にアレンジしてみました。



～今月のレシピ～ “きんぴらチーズごはん”

<材料> 1人分

・米 40g

・ごぼう 8g

・にんじん 8g

・油 1g

◎こいくちしょうゆ 2.5g

◎砂糖 2g

・いりごま 1g

・ピザ用チーズ 5g



<作り方>

1. ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
2. 1を油で炒めて◎の調味料を加える。
3. 炊いたごはんを2といりごま、チーズを加えてよく混ぜ合わせる。

※甘辛のきんぴらごはんはとチーズがよく合います☆

※ウインナー・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なた・つみれは卵不使用のものを使っています。