

# 令和4年度 6月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ゆかりごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮つけ みそ汁(豆腐)	米、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	国産長ひじき、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	おとうふビスケット 牛乳
02 木	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜のおひたし みそ汁(なす) 果物(オレンジ)	米、三温糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	こまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、なす、国産干しいたけ	お菓子 牛乳
03 金	ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの福神和え かき玉汁(みつば)	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、イワシ開き、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、福神漬、みつば、しょうが	柏もち 牛乳 未：スイートポテト
06 月	スタミナ納豆丼 きつね和え みそ汁(かぼちゃ) 果物(オレンジ)	米、ホットケーキミックス、黒砂糖、なたね油、ごま油、三温糖、黒いりごま	牛乳、挽きわり飛騨納豆、鶏ひき肉、無調整有機豆乳、みそ、油揚げ	もやし、オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	黒糖蒸しパン 牛乳
07 火	麦ごはん コロケ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(わかめ)	米、マヨドレ、押麦、なたね油、白すりごま、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン、カットわかめ	お菓子 牛乳
08 水	五目うどん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 飛騨ヨーグルト	うどん、白いりごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじん、ねぎ、国産干しいたけ	塩せんべい 牛乳
09 木	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 わかめとしらすの三杯酢 みそ汁(こまつな)	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
10 金	コッペパン コールスローサラダ 豆腐のカレーポタージュ 果物(バナナ)	コッペパン、じゃがいも、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、あびき肉、食べる煮干し、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン	手作り米ほんバー 牛乳
13 月	華風混ぜごはん シュウマイ わかめスープ 果物(オレンジ)	米、ごま油	牛乳、添加国産ポークシュウマイ、木綿豆腐、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ、国産干しいたけ、カットわかめ	野菜スナック 牛乳
14 火	おにぎり弁当				きかん棒
15 水	手作り特製中華そば 手作りチャーシュー キャベツ中華和え 果物(バナナ)	中華麺、三温糖、ごま油、米粉めん	焼き豚、鶏がら、牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、味付きメンマ	野菜スティック 牛乳
16 木	ごはん さわらの照り焼き 切干大根の煮付け 豚汁	米、つきこん、三温糖、なたね油	さわら、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	はとむぎおこし 牛乳