6がつ 給食こんだて表

令和２年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	曜日	献立名	主な材料 血や肉や骨になる	主な材料 力や熱のもとになる	主な材料 体の調子をととのえる	３歳未満児追加分	おやつ
1	月	親子煮　ふりかけ　オレンジ ほうれん草のごま和え　わかたけ汁	鶏肉　たまご	糸こんにゃく　すりごま ふりかけ	しいたけ　玉ねぎ　グリンピース オレンジ　ほうれん草　わかめ　たけのこ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
2	火	エビフライ　線キャベツ　いちご 炒りどうふ　なめこ汁	エビ　とうふ　鶏肉	小麦粉　パン粉　ごま	キャベツ　いちご　人参　ねぎ しいたけ　なめこ　大根	ふりかけ	牛乳 ビスケット
3	水	ホイコーロー　グレープフルーツ 春雨サラダ　たまごスープ	豚肉　たまご ハム	春雨　ごま　片栗粉 冷やし中華のつゆ	キャベツ　ピーマン　たけのこ　ねぎ 人参　きゅうり　グレープフルーツ	ミニトマト	風っ子飲料 せんべい
4	木	ハンバーグ　鮭フレーク　バナナ セロリとささみのマヨネーズ和え　白菜汁	豚肉　鮭フレーク 鶏肉	マヨネーズ　ハンバーグの素 ケチャップ	バナナ　セロリ　ほうれん草 白菜　人参　えのき　玉ねぎ	さつまいものレモン煮	牛乳 和菓子
5	金	ベーコンシチュー　キウイフルーツ ひじき炒め　乳酸菌飲料	ベーコン　大豆 乳酸菌飲料	シチュールー　じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ　人参　グリンピース キウイフルーツ　ひじき　しいたけ	チーズ	牛乳 ケーキ
6	土	鶏ごぼううどん　牛乳かん もやしのナムル風　麦茶	鶏肉　油揚げ ナルト　牛乳	乾麺　ごま	ごぼう　人参　ねぎ　しいたけ 昆布　みかん缶　寒天　もやし　水菜		麦茶 クッキー
7	日						
8	月	目玉焼き　ボイルウインナー　オレンジ かむカムサラダ　さつまいもの味噌汁	たまご　ウインナー さきいか	さつまいも	大根　人参　きゅうり　もやし ねぎ　えのき　オレンジ	ヨーグルト	スキムミルク 米菓子
9	火	筑前煮　オクラ納豆　バナナ シュウマイ　すまし汁	鶏肉　高野どうふ 豚肉　納豆	こんにゃく　シュウマイの皮	しいたけ　ごぼう　たけのこ　れんこん 人参　グリンピース　オクラ　玉ねぎ キャベツ　わかめ　えのき　シロ　バナナ	ミニゼリー	牛乳 揚げ菓子
10	水	★豚肉のポークケチャップ　ふりかけ　いちご ほうれん草のツナ和え　とうふ汁	豚肉　ツナ缶　とうふ	ケチャップ　ふりかけ	玉ねぎ　グリンピース　ほうれん草 いちご　なめこ	ミニトマト	ヨーグルト
11	木	ししゃもの磯辺揚げ　グレープフルーツ 鶏肉とアスパラの中華炒め　ごま昆布　大根汁	ししゃも　鶏肉	天ぷら粉　片栗粉	あおさ　アスパラ　にんにく グレープフルーツ　ごま昆布　大根　わかめ	枝豆	フルーツポンチ
12	金	ポークカレー　福神漬け　キウイフルーツ 切り昆布炒め　牛乳	豚肉　牛乳　ツナ缶	カレールー　じゃがいも 糸こんにゃく	玉ねぎ　人参　福神漬け 昆布　しいたけ　キウイフルーツ	チーズ	ジョア せんべい
13	土	焼きそば　バナナ れんこんのごま酢和え　麦茶	豚肉	ゆで中華麺　すりごま 和風ドレッシング	玉ねぎ　人参　キャベツ　れんこん 小松菜　えのき　バナナ		麦茶 ビスケット
14	日						
15	月	鮭の塩焼き　オレンジ カリフラワーのカレー煮　わかめ汁	鮭　豚肉	カレー粉	カリフラワー　オレンジ わかめ　えのき	たまごどうふ	ミロ入りスキムミルク 米菓子
16	火	おでん　バナナ 中華風たたききゅうり　ごま昆布	たまご　ちくわ　油揚げ 生揚げ　ウインナー	ごま	大根　きゅうり　バナナ ごま昆布	煮豆	プリン
17	水	肉じゃが　ふりかけ　ミニトマト 春雨と山菜炒め　なめこ汁	豚肉　とうふ	じゃがいも　糸こんにゃく 春雨　ふりかけ	玉ねぎ　人参　グリンピース しいたけ　たけのこ　わらび　ミニトマト なめこ	ヨーグルト	牛乳 ★冷え冷えフルーツサンド
18	木	ブロッコリーと豚肉の中華炒め　グレープフルーツ きんぴらごぼう　たまごスープ	豚肉　たまご	片栗粉　糸こんにゃく　ごま	ブロッコリー　ごぼう　人参　ねぎ　たけのこ れんこん　グレープフルーツ　わかめ	かぼちゃの甘煮	牛乳 せんべい
19	金	クリームシチュー　キウイフルーツ 切り干し大根の煮物　牛乳	鶏肉　油揚げ 牛乳	シチュールー　じゃがいも ごま	玉ねぎ　人参　大根 キウイフルーツ	チーズ	ジョア クッキー
20	土	ナポリタン　チーズ 水菜サラダ　麦茶	ベーコン　チーズ	スパゲティ　ケチャップ コーン　ごまドレッシング	玉ねぎ　ピーマン　人参 マッシュルーム」水菜　レタス		麦茶 米菓子
21	日						
22	月	鶏の唐揚げ　ふりかけ　オレンジ チップサラダ　大根汁	鶏肉　油揚げ	唐揚げ粉　ポテトチップス　コーン ごまドレッシング　ふりかけ	レタス　きゅうり　トマト オレンジ　大根　人参　えのき	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
23	火	チーズオムレツ　バナナ ブロッコリーサラダ　じゃがいもとわかめ汁	たまご　チーズ　ベーコン 牛乳	ケチャップ　ごまドレッシング じゃがいも　コーン	玉ねぎ　マッシュルーム　人参 ブロッコリー　きゅうり　バナナ　わかめ	ミニトマト	牛乳 和菓子
24	水	鮭のムニエル　いちご ポテトサラダ　中華風スープ	鮭　ハム　豚肉	小麦粉　バター　じゃがいも マヨネーズ　コーン	玉ねぎ　人参　きゅうり　いちご ほうれん草　ねぎ	枝豆	カルピス せんべい
25	木	ミートボール　のりの佃煮　グレープフルーツ 元気サラダ　白菜と生揚げの味噌汁	豚肉　ハム　かつおぶし 生揚げ	コーン	キャベツ　人参　きゅうり　塩昆布 のりの佃煮　白菜　グレープフルーツ　ねぎ	煮豆	スキムミルク 米菓子
26	金	ビーンズカレー　福神漬け　さくらんぼ もやしのごまサラダ　乳酸菌飲料	鶏肉　大豆 ハム　乳酸菌飲料	カレールー　じゃがいも すりごま　和風ドレッシング	玉ねぎ　人参　福神漬け さくらんぼ　もやし　きゅうり	チーズ	手作りゼリー
27	土	冷やしそうめん　ミニゼリー 豚肉とキャベツの冷しゃぶ　麦茶	豚肉	そうめん　ごまドレッシング ゼリー	のり　キャベツ　玉ねぎ　人参		麦茶 せんべい
28	日						
29	月	マーボーどうふ　鮭フレーク　オレンジ ほうれん草のバター炒め　たまごスープ	とうふ　鮭フレーク たまご　ウインナー	マーボーどうふの素　バター	ねぎ　オレンジ　ほうれん草 人参	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
30	火	八宝菜　グレープフルーツ ナゲット　ごま昆布　わかめ汁	豚肉　シーフードミックス たまご　鶏肉　とうふ	片栗粉	白菜　人参　しいたけ　たけのこ グレープフルーツ　わかめ　ごま昆布	ミニトマト	牛乳 米菓子

★‥鯵ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※給食は月齢により、刻み等個々に調理しております。