

6月の献立



令和5年度
長井市給食共同調理場 幼児給食
献立作成者：栄養士 佐竹直子

日 (曜日)	献立	材料	日 (曜日)	献立	材料
1 木	ごはん カラメルチキン こまつな和え もずくスープ 河内晩柑	ごはん ,オリーブオイル,きび砂糖,鶏肉 はちみつ,ノンエッグマヨネーズ,ツナ もずく,豆腐,生姜,キャベツ,小松菜 人参,ねぎ,とうもろこし,河内晩柑 白ワイン,塩,醤油,鶏がらスープ	16 金	五目うどん 笹かまの磯香揚げ 温野菜のごまみそかけ 牛乳	国産小麦うどん,米油,きび砂糖,小麦粉 じゃがいも,ごま,鶏肉,なると,油揚げ かつお節,昆布,笹かま,青のり,みそ 牛乳,人参,干椎茸,小松菜,ねぎ ブロッコリー,醤油,酒,塩,米酢,みりん
2 金	行者菜と豚肉の まぜごはん (麦入りごはん) 小魚と野菜のナムル みそワタンスープ ヨーグルトドリンク	ごはん ,大麦,ごま油,きび砂糖,豚肉 揚げちりめん,肉入りワンタン,みそ ヨーグルトドリンク, 行者菜 ,干椎茸,人参 ほうれん草,豆もやし,きくらげ,ねぎ,生姜 とうもろこし,青梗菜,たけのこ,米酢 にんにく ,塩,醤油,鶏がらスープ,豆板醤	19 月	ごはん のり塩から揚げ 切干大根とひじきの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん ,ごま油, 米粉 ,でんぷん,米油 糸こんに,きび砂糖,鶏肉,青のり,ひじき 茎わかめ, 打ち豆 ,さつま揚げ,かつお節 油揚げ,わかめ,煮干し,みそ,牛乳 にんにく ,切干大根,人参,キャベツ 酒,塩,醤油
5 月	【歯と口の健康週間献立 ~10日】 ごはん わかさぎフリッター カミカミごまサラダ ひよこ豆と ペンネのスープ サンフルーツ	ごはん ,米油,ノンエッグマヨネーズ ごま,マカロニ,わかさぎフリッター 細切り昆布,鶏肉,ベーコン,ひよこ豆 ごぼう,人参,玉ねぎ,キャベツ,エリンギ サンフルーツ,パイオン,塩 トマトケチャップ	20 火 ★	ハヤシライス (麦入りごはん) 星のオムレツ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ごはん ,大麦,豆乳バター, 米粉 ,きび砂糖 ごま油,ごま,牛肉,星のオムレツ, にんにく しめじ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム トマトケチャップ,グリーンピース ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし きゅうり,グレープフルーツ,ハヤシルウ ブラウンルウ,赤ワイン,米酢,醤油
6 火	えびとアスパラガスの スパゲティ レモン和え わかめスープ 牛乳	スパゲティ,オリーブオイル,豆乳バター きび砂糖,ごま,ごま油,えび,わかめ,牛乳 アスパラガス,しめじ,玉ねぎ, にんにく 大根,きゅうり,キャベツ,甘夏,レモン ねぎ,もやし,とうもろこし,白ワイン,塩 醤油,パイオン,みりん,米酢,鶏がらスープ	21 水	【食育の日献立】 ごはん あじのごまごま焼き 納豆和え 行者菜と生揚げのみそ汁 バナナ	ごはん ,きび砂糖,ごま,あじ,みそ, 納豆 かつお節,生揚げ,煮干し,ほうれん草 豆もやし,えのきたけ, 行者菜 ,バナナ 酒,みりん,醤油
7 水	ごはん 筑前煮 五色納豆 生揚げと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	ごはん ,米油,つきこん,里芋,きび砂糖 ごま,鶏肉, 納豆 , 草岡ハム ,かつお節,のり 生揚げ,煮干し,みそ,人参,たけのこ れんこん,干椎茸,ごぼう,絹さや ほうれん草,しめじ,小松菜 グレープフルーツ,みりん,醤油,酒	22 木	ロールパン 草岡ポークフランク カリカリごぼう マスタードサラダ かぼちゃの豆乳スープ 野菜ジュース	ロールパン,きび砂糖,米油,でんぷん, 米粉 豆乳バター, 草岡減塩ポークフランク ,鶏肉 有機豆乳,豆乳生クリーム,キャベツ,人参 ブロッコリー,きゅうり,パプリカ,かぼちゃ とうもろこし,レモン,ごぼう,玉ねぎ,米酢 トマトケチャップ,塩,あらびきマスタード こしょう,パイオン,野菜ジュース
8 木 ★	カミカミドライカレー (玄米入りごはん) じゃこサラダ フルーツヨーグルト	ごはん ,米油,つきこん,里芋,きび砂糖, 米粉 ごま油,ごま,豚肉,ちりめん,ヨーグルト にんにく ,生姜,玉ねぎ,人参,ごぼう トマト,キャベツ,アスパラガス,リンゴ ラフランス,白桃,黄桃,ミカン,アロエ 塩,トマトケチャップ,中濃ソース カレー粉,醤油,米酢	23 金	しらすごはん 揚げ出し豆腐の 鶏そぼろあん キャベツときゅうりの 三五八漬け ほうれん草と麩のみそ汁 ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,ごま,でんぷん,米油 きざみ庄内麩,しらす,油揚げ,豆腐,鶏肉 かつお節,煮干し,みそ,ヨーグルト,大葉 えのきたけ,人参,グリーンピース,キャベツ 胡瓜,しめじ,ほうれん草,醤油,みりん 塩,塩麴
9 金	麦入りごはん いわしの梅しそフライ おかひじきのおひたし 麩と玉ねぎのみそ汁 野菜ジュース	ごはん ,大麦,小麦粉,パン粉,米油,板麩 いわし,かつお節,わかめ,煮干し,みそ 生姜,大葉,おかひじき,人参,キャベツ 玉ねぎ,酒,梅,醤油,野菜ジュース	26 月	豚の塩麴丼 (麦入りごはん) わかめ和え あさりと豆腐のみそ汁 野菜ジュース	ごはん ,大麦,きび砂糖,ごま油,でんぷん 豚肉,わかめ,豆腐,あさり,かつお節 煮干し,みそ,玉ねぎ, にんにく ,生姜 きゅうり,もやし,人参,ねぎ,塩麴,酒 塩,みりん,野菜ジュース
12 月	ごはん さけのきじ焼き ふき炒り煮 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト	ごはん ,きび砂糖,ごま,つきこん,米油 さけ,みそ,ちくわ,ツナ,豆腐,かつお節 煮干し,ヨーグルト,生姜,ふき,人参 小松菜,えのきたけ,玉ねぎ,みりん 酒,醤油	27 火	ちゃんぽんめん コーンしゅうまい メープル小魚アーモンド グレープフルーツ	国産小麦ラーメン,米油,アーモンド メイプルシロップ,コーンしゅうまい 豚肉,アサリ,イカ,イタヤ貝,エビ,タコ さつま揚げ,有機豆乳,煮干し,キャベツ 玉ねぎ,もやし,きくらげ,ねぎ,人参,醤油 グレープフルーツ,鶏がらスープ,塩,酒
13 火	にんじんピラフ (麦入りごはん) マーマレードチキン ABCスープ バナナ	ごはん ,大麦,豆乳バター,マーマレード アルファベットマカロニ,ベーコン 鶏肉, 草岡ハム ,人参,玉ねぎ,乾燥パセリ とうもろこし,生姜,アスパラガス,醤油 バナナ,塩,こしょう,白ワイン,パイオン	28 水	玄米入りごはん さけと高野豆腐の揚げ照り アスパラ入りおひたし えのきたけと花麩のみそ汁 バナナ	ごはん ,玄米,でんぷん,米油,きび砂糖 花麩,さけ,高野豆腐,かつお節,わかめ 煮干し,みそ,キャベツ,アスパラガス 人参,きゅうり,とうもろこし,みりん えのきたけ,みつば,バナナ,醤油,酒
14 水	ごはん たこナゲット 生揚げのみそ炒め 花麩とみつばのすまし汁 野菜ジュース	ごはん ,米油,ごま油,きび砂糖,でんぷん 花麩,たこナゲット,豚肉,みそ,生揚げ 昆布,かつお節,生姜,人参,キャベツ 玉ねぎ,ピーマン,しめじ,みつば,酒 醤油,コチュジャン,テンメンジャン 塩,野菜ジュース	29 木	ごはん さわらの西京焼き 五目きんぴら 豚とキャベツの豆乳みそ汁 オレンジ	ごはん ,きび砂糖,つきこん,ごま,ごま油 さわら,みそ,豚肉,かつお節,有機豆乳 ごぼう,人参,れんこん,干椎茸,キャベツ しめじ,オレンジ,酒,みりん,醤油
15 木	もち麦入りごはん さばのみそ煮 五色なます じゃがいもと玉ねぎの みそ汁 グレープフルーツ	ごはん ,もち麦,きび砂糖,ごま,油揚げ じゃがいも,さばのみそ煮,わかめ かつお節,煮干し,みそ,ほうれん草 人参,大根,干椎茸,玉ねぎ グレープフルーツ,醤油,米酢	30 金	もち麦入りごはん ふわシャキつくね アスパラと春雨の中華和え キャベツとえのきのみそ汁 牛乳	ごはん ,もち麦,でんぷん,きび砂糖,鶏肉 緑豆春雨,ごま油,きざみ庄内麩,豆腐 草岡ハム ,わかめ,かつお節,煮干し,みそ 牛乳,ねぎ,れんこん,生姜,もやし,酒,醤油 きゅうり,とうもろこし,アスパラガス キャベツ,えのきたけ,塩,みりん,米酢

★アレルギー対応食提供日 8日(乳) 20日(卵)
月平均 402 kcal タンパク質17.0g 脂質10.5g 塩1.3g
☆材料の都合により食材を変更することがあります。

☆ごはんは長井産はえぬき一等米です。
☆長井市産の食材は太字になっています。