

令和2年

# 6月の献立表



《給食目標》

食べたあとは、うがいや歯みがきをしましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	材 料 名			
				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	
1	月	ごはん	若鶏の照り焼き 卵の花の炒り煮・もやしのみそ汁	牛乳	油・みりん・さとう	とり肉・おから・油揚げ・わかめ・豆腐・みそ・牛乳	干しいたけ・にんじん・糸こんにゃく・ねぎ・もやし・玉ねぎ
2	火	ごはん	おやこ煮 トマトのナムル・バナナ	牛乳	さとう・ごま・ごま油	とり肉・卵・高野豆腐・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・にんじん・ねぎ・トマト・きゅうり・もやし・バナナ
3	水	ドライカレー	ドライカレー 豆乳スープ・あじさいゼリー	牛乳	米・油・じゃがいも・あじさいゼリー	合ひき肉・ゆで大豆・ベーコン・調整豆乳・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・パセリ
4	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ・きのこのみそ汁	牛乳	みりん・油・はるさめ・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・みかん缶・しめじ
5	金	ごはん	魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ・玉ねぎのすまし汁	牛乳	さとう・じゃがいも・マヨネーズ	さわら・ハム・豆腐・牛乳	ねぎ・しょうが・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶・しめじ
8	月	ごはん	マーボー豆腐・バナナ きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳	片栗粉・さとう・油	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・しらす干し・わかめ・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・バナナ
9	火	ごはん	さけのレモンしょうゆ焼き 切干大根煮・えのきのみそ汁	牛乳	さとう・みりん	さけ・さつま揚げ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	レモン・しょうが・白ねぎ・切干大根・にんじん・えのき・玉ねぎ・ねぎ
10	水	ごはん	みそハンバーグ しそ和え・もやしスープ	牛乳	油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・豆腐・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しそ・もやし
11	木	ごはん	ハワイアンチキン・しめじのすまし汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳	みりん・マヨネーズ・ごま	とり肉・ちくわ・つゆ麩・豆腐・わかめ・牛乳	パイン缶・きゅうり・キャベツ・にんじん・しめじ・ねぎ・玉ねぎ
12	金	ピビンバ丼	ピビンバ丼 豆腐入りスープ・ヨーグルト	牛乳	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま	豚ひき肉・卵・赤みそ・ベーコン・豆腐・わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ
15	月	ごはん	豚肉のソースマリネ キャベツスープ・型抜きチーズ	牛乳	油・さとう	ぶた肉・ウィンナー・型抜きチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・ケチャップ・キャベツ
16	火	ごはん	とりみそ焼き ツナサラダ・えのきのすまし汁	牛乳	さとう・みりん・ごま油・マヨネーズ	とり肉・赤みそ・ツナ缶・わかめ・牛乳	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・きゅうり・えのき・玉ねぎ・もやし・ねぎ
17	水	ごはん	チキンカツ ポイル野菜・みだくさんスープ	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・ベーコン・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・パセリ
18	木	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉とごぼうの混ぜごはん マカロニサラダ・わかめのすまし汁	牛乳	米・さとう・マカロニ・マヨネーズ	牛こま肉・ハム・わかめ・つゆ麩・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・みかん缶・キャベツ・えのき・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
19	金	ごはん	あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁・豆乳プリン	牛乳	片栗粉・油・ごま・さとう・ごま油・じゃがいも	あじ・油揚げ・豆腐・みそ・豆乳プリン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ねぎ
22	月	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風サラダ・豆腐のみそ汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・豆腐・油揚げ・白みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・玉ねぎ・ねぎ
23	火	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め そうめん汁・バナナ	牛乳	油・さとう・みりん・そうめん	ぶた肉・赤みそ・わかめ・牛乳	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・バナナ
24	水	ごはん	豚肉のアングレース おかか和え・じゃが芋のスープ	牛乳	片栗粉・油・さとう・パン粉・じゃがいも	豚ヒレ肉・花かつお・ベーコン・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・パセリ
25	木	肉みそかけうどん	肉みそかけうどん ごま酢和え・グレーゼリー	牛乳	干しうどん・油・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・グレーゼリー	豚ひき肉・赤みそ・牛乳	しょうが・にんじん・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・もやし
26	金	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ハムサラダ・バナナ	牛乳	じゃがいも・油・さとう・みりん・片栗粉・マヨネーズ	生揚げ・豚ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・バナナ
29	月	ごはん	タンドリーチキン 昆布和え・野菜スープ	牛乳		とり肉・ヨーグルト・塩こんぶ・ウィンナー・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
30	火	ごはん	さけの塩焼き・わかめのみそ汁 オリエンタルサラダ	牛乳	コーンフレーク・油・ごま油・さとう	さけ・ツナ缶・わかめ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【給食に使用する主要食材の産地を、各保育園において公表しています】