

令和3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

松阪市子ども未来課保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名		材 料 名		
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ごはん	豚肉のソースマリネ キャベツスープ・国産さくらんぼゼリー	牛乳	油・さとう・国産さくらんぼゼリー	ふた肉・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・にんじん・ケチャップ・キャベツ
2	水	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・豆腐のすまし汁	牛乳	米・さとう・マカロニ・マヨネーズ	ぎゅう肉・ハム・豆腐・牛乳	ごぼう・しょうが・きゅうり・みかん缶・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・えのき
3	木	ごはん	チキンカツ ポイル野菜・わかめスープ	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・わかめ・ベーコン・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
4	金	ごはん	さけのレモンしょうゆ焼き 切干大根煮・キャベツのみそ汁	牛乳	さとう・みりん	さけ・さつま揚げ・豆腐・わかめ・白みそ・牛乳	レモン果汁・しょうが・白ねぎ・切干大根・にんじん・キャベツ・玉ねぎ
7	月	ごはん	ミートグラタン しそ和え・みたくさんスープ	牛乳	マカロニ・じゃが芋・バター・小麦粉	豚ひき肉・とろけるチーズ・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・キャベツ・しそ・しめじ・にんじん・乾燥パセリ
8	火	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・じゃが芋・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・なす
9	水	ドライカレー	ドライカレー・ヨーグルト チンゲンサイスープ	牛乳	米・油	合ひき肉・ゆで大豆・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・チンゲンサイ・キャベツ
10	木	ごはん	とりみそ焼き えのきのすまし汁・バナナ	牛乳	さとう・みりん	とり肉・赤みそ・豆腐・牛乳	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・えのき・玉ねぎ・ねぎ・バナナ
11	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ・わかめのみそ汁	牛乳	みりん・油・マヨネーズ・はるさめ	ふた肉・ハム・わかめ・豆腐・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・ねぎ
14	月	スパゲティ ミートソース	スパゲティミートソース ごま酢和え・型抜きチーズ	牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・さとう・ごま油・ごま	合ひき肉・型抜きチーズ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり・もやし
15	火	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ハムサラダ・バナナ	牛乳	じゃが芋・油・さとう・みりん・片栗粉・マヨネーズ	厚揚げ・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
16	水	ごはん	タンドライチキン 和風サラダ・玉ねぎのスープ	牛乳	油・さとう	とり肉・ヨーグルト・豆腐・わかめ・牛乳	ケチャップ・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・玉ねぎ
17	木	ごはん	おやこ煮・トマトのナムル すりおろしりんごゼリー	牛乳	さとう・ごま・ごま油・りんごゼリー	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
18	金	ごはん	あじの南蛮漬け もやしのみそ汁・豆乳プリン	牛乳	片栗粉・油・ごま・さとう・ごま油・豆乳プリン	あじ・わかめ・豆腐・赤みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・ねぎ
21	月	ごはん	とんてき風・わかめのすまし汁 オリエンタルサラダ	牛乳	さとう・油・コーンフレーク・ごま油	ふた肉・ツナ缶・わかめ・豆腐・牛乳	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ねぎ
22	火	ごはん	さけフライオーロラソース ポイル野菜・えのきのみそ汁	牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油	さけ・みそ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・えのき・玉ねぎ・ねぎ
23	水	ビビンバ丼	ビビンバ丼 豆腐入りスープ・バナナ	牛乳	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま	ふたひき肉・卵・赤みそ・ベーコン・豆腐・わかめ・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・バナナ
24	木	ごはん	若鶏の照り焼き 卵の花炒り煮・しめじのみそ汁	牛乳	油・みりん・さとう	とり肉・おから・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	干しいたけ・にんじん・糸こんにゃく・ねぎ・しめじ・キャベツ・玉ねぎ
25	金	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・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・塩昆布・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし
28	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	ふたひき肉・豆腐・赤みそ・しらす干し・わかめ・ちくわ	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・バナナ
29	火	ごはん	油淋鶏・キャベツのごま和え 麩入りすまし汁	牛乳	片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま	とり肉・つゆ鮓・わかめ・牛乳	白ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・えのき
30	水	ごはん	豚肉のさっぱり焼き・豆腐のみそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳	さとう・みりん・マヨネーズ・ごま	ふた肉・ちくわ・豆腐・みそ・のちヨーグルト	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・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】