

令和4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	水	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	米・みりん・油・マヨネーズ・はるさめ	ぶた肉・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・ねぎ
2	木	ごはん	豚肉と高野豆腐の煮物 トマトのナムル・バナナ	牛乳	米・みりん・さとう・ごま・ごま油・油	ぶた肉・高野豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・トマト・きゅうり・もやし・バナナ
3	金	ごはん	油淋鶏・ポイル野菜 えのきのすまし汁	牛乳	米・片栗粉・油・さとう・ごま油	とり肉・豆腐・牛乳	白ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき・ねぎ
6	月	ごはん	豚肉のソースマリネ ツナサラダ・もやしスープ	牛乳	米・油・さとう・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ缶・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・きゅうり・キャベツ・もやし・乾燥パセリ
7	火	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	米・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
8	水	五目ごはん	五目ごはん・わかめのみそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳	米・油・みりん・マヨネーズ・ごま	とり肉・油揚げ・ちくわ・わかめ・豆腐・牛乳	ごぼう・にんじん・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
9	木	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	米・油・さとう	とり肉・ヨーグルト・ベーコン・豆腐・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
10	金	ごはん	ポークビーンズ 野菜とひじきの和え物・バナナ	牛乳	米・じゃが芋・油・さとう・ごま	ゆで大豆・ぶたひき肉・ひじき・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ローリエ・きゅうり・キャベツ・もやし・バナナ
13	月	ドライカレー	ドライカレー・型抜きチーズ 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・豆腐・型抜きチーズ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・チンゲンサイ
14	火	ごはん	さわらの照り焼き・スパゲティサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	米・みりん・スパゲティ・マヨネーズ	さわら・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
15	水	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・野菜スープ	牛乳	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩昆布・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん
16	木	ごはん	マーボー豆腐・あじさいゼリー きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳	米・片栗粉・さとう・油・あじさいゼリー	ぶたひき肉・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
17	金	ごはん	チキンカツ ポイル野菜・わかめスープ	牛乳	米・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・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
20	月	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め 麩入りすまし汁・さくらんぼゼリー	牛乳	米・油・さとう・みりん・さくらんぼゼリー	ぶた肉・赤みそ・豆腐・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・玉ねぎ
21	火	ごはん	あじの南蛮漬け もやしのみそ汁・豆乳プリン	牛乳	米・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
22	水	ピビンバ丼	ピビンバ丼 みだくさんスープ・バナナ	牛乳	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま	ぶたひき肉・卵・赤みそ・ウインナー・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
23	木	ごはん	若鶏の照り焼き ハムサラダ・きのこのみそ汁	牛乳	米・油・みりん・ごま・マヨネーズ	とり肉・ハム・豆腐・みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・キャベツ・しめじ・玉ねぎ・ねぎ
24	金	ごはん	牛肉のしぐれ煮・豆腐のみそ汁 コールスローサラダ	牛乳	米・油・さとう・マヨネーズ	ぎゅう肉・豆腐・牛乳	糸こんにゃく・ごぼう・にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン缶・玉ねぎ・ねぎ・えのき
27	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・ヨーグルト	牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・さとう・ごま油・ごま	合ひき肉・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり・もやし
28	火	ごはん	さけの塩焼き ポテトサラダ・豆腐のみそ汁	牛乳	米・じゃが芋・マヨネーズ	さけ・ハム・豆腐・みそ・牛乳	きゅうり・にんじん・みかん缶・玉ねぎ・もやし・ねぎ
29	水	ごはん	みそ焼き豚・みだくさんすまし汁 オリエンタルサラダ	牛乳	米・さとう・ごま・みりん・コーンフレーク・油・ごま油	ぶた肉・みそ・ツナ缶・豆腐・牛乳	キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
30	木	ごはん	ハワイアンチキン キャベツのごま和え	牛乳	米・みりん・ごま・さとう	とり肉・豆腐・みそ・のちヨーグルト	パイン缶・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・なす・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】
毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。