２０２３年６月　　献　　立　　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　　立		(9時)　おやつ		（１５時）
1	木	ごはん	みそ汁(大根　わかめ　あげ　ねぎ)	甘酢ミートボール(豚ひき肉　ピーマン　生姜　玉ねぎ　人参　酒　酢　トマトソース　コンソメ) きんぴら(ごぼう　人参　ごま　ごま油　醤油　酒　みりん)	野菜 クラッカー	豆乳	りんごクレープ (りんご　米粉　卵)
2	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　小松菜　ねぎ)	はんぺんお焼き(はんぺん　桜エビ　ネギ　青しそ　胡麻　かつおだし　醤油) 照り焼き(鶏肉　じゃが芋　ごま　ガラダシ　三温糖　みりん　醤油)	小魚ナッツ	豆乳	米粉ドーナツ (米粉　卵)
3	土	麺		焼きそば(キャベツ　人参　玉ねぎ　魚肉ソーセージ　青のり　ソース) ベビーチーズ	ビスケット	豆乳	野菜かりんとう
5	月	ごはん	ふ汁 (ふ　ほうれん草　ねぎ)	炊き込みご飯(ツナ　椎茸　えのき　人参　ひじき　あげ　みりん　醤油　かつお　ダシ) ニラ玉(卵　ニラ　もやし　オイスターソース　ガラダシ)	野菜 せんべい	豆乳	人参蒸しパン (米粉　人参　卵)
6	火	ごはん	すまし汁 (豆腐　えのき　ねぎ)	ほうば寿司(ツナ　卵　しいたけ　きゅうり　人参　でんぷ　酢　三温糖　醤油) キャベツの塩昆布和え(キャベツ　人参　塩昆布　ごま)	果物	豆乳	じゃが芋餅 (じゃが芋　米粉)
7	水	ごはん	わかめスープ (わかめ　ごま　ねぎ)	ミートローフ(豚ミンチ　人参　玉ねぎ　ピーマン　トマトソース　卵　パン粉　塩胡椒) 根菜の煮物(大根　人参　レンコン　ちくわ　ダシ　醤油　みりん)	コーン フレーク	豆乳	パンケーキ (ほうれん草　米粉)
8	木	ごはん	みそ汁(キャベツ　あげ　しめじ　人参　ねぎ)	つくね(鶏ひき肉　大葉　生姜　片栗粉　醤油　三温糖) マリネ(トマト　きゅうり　玉ねぎ　大葉　オリーブ油　酢　三温糖)	カステラ ボーロ	豆乳	大福 (小豆　白玉粉)
9	金	ごはん	みそ汁(大根　あげ　小松菜　ねぎ)	鶏肉のレモン煮(鶏肉　片栗粉　醤油　レモン　みりん) 炒り豆腐(木綿豆腐　人参　しいたけ　ひじき　酒　醤油　ダシ)	サッポロ ポテト	豆乳	ごまクッキー (米粉　ごま)
１０	土	ごはん		しらすと卵のチャーハン(しらす　卵　ねぎ　塩胡椒) プチゼリー	ビスコ	豆乳	小魚ナッツ
１２	月	ごはん	みそ汁(豆腐　舞茸　わかめ　ねぎ)	チヂミ(桜エビ　白菜　玉ねぎ　ニラ　小麦粉　卵　醤油　酢　ごま) 春雨サラダ(春雨　人参　きゅうり　ごま　醤油　ガラダシ)	小魚ナッツ	豆乳	ココア蒸しパン (米粉　ココア　卵)
１３	火	十六 穀米	みそ汁(キャベツ　あげ　しめじ　ねぎ)	魚の西京焼き(魚　味噌　みりん　三温糖) 五目煮(鶏肉　大根　人参　しいたけ　こんにゃく　醤油　みりん　ダシ)	果物	豆乳	どら焼き (小豆　三温糖)
１４	水	ごはん	中華スープ (ニラ　えのき)	炊き込みキンパ(豚肉　人参　ほうれん草　卵　ごま油　のり) ヤンニョムチキン(鶏肉　片栗粉　トマトソース　みりん　醤油　ごま油)　プチゼリー	コーン フレーク	豆乳	りんごケーキ (りんご　卵　三温糖)
１５	木	ごはん	オニオンスープ (玉ねぎ　ピーマン　コンソメ)	さばコロッケ(鯖　じゃが芋　玉ねぎ　大葉　パン粉　オーロラソース) スパゲティサラダ(サラダスパ　きゅうり　人参　ツナ　コーン　塩昆布)	野菜 せんべい	豆乳	わらび餅 (きな粉　片栗粉)
１６	金	ごはん	みそ汁(大根　ほうれん草　あげ　ねぎ)	野菜肉巻き(豚肉　生姜　人参　ピーマン　もやし　小麦粉　三温糖　みりん　醤油) じゃが芋のきんぴら(じゃが芋　人参　胡麻　ごま油　オイスターソース　鶏ガラ　)	ビスケット	豆乳	フレンチトースト (食パン　卵　牛乳)
１７	土	麺		野菜うどん(あげ　玉ねぎ　しいたけ　人参　ねぎ　ダシ　醤油) ベビーチーズ	野菜 かりんとう	豆乳	小魚せんべい
１９	月	ごはん	野菜スープ(キャベツ　玉ねぎ　人参)	天津飯(卵　カニカマ　ねぎ　しいたけ　醤油　ガラダシ　片栗粉) ほうれん草の胡麻和え(ほうれん草　えのき　人参　胡麻　ごま油　醤油)　プチゼリー	小魚 せんべい	豆乳	マカロニきな粉 (マカロニ　きな粉)
２０	火	十六 穀米	みそ汁(大根　あげ　小松菜　ねぎ)	魚の味噌マヨ焼き(魚　味噌　マヨ) 高野豆腐はさみ煮(高野豆腐　鶏ひき肉　人参　しいたけ　ねぎ　醤油　みりん)	果物	豆乳	(冷)ぜんざい (小豆　白玉粉)
２１	水	ごはん	みそ汁(豆腐　しめじ　わかめ　ねぎ)	生姜焼き(豚肉　玉ねぎ　生姜　醤油　酒　みりん) レンコンサラダ(レンコン　豆苗　人参　マヨネーズ　ごま)	豆腐プリン	豆乳	チーズ蒸しケーキ (チーズ　米粉　卵)
２２	木	ごはん	みそ汁(茄子　人参　あげ　ねぎ)	チーズハンバーグ(豚ひき肉　チーズ　玉ねぎ　パン粉　卵　ナツメグ　塩胡椒　トマトソース) 切干大根煮(切干大根　人参　しいたけ　ごま　醤油　酒　みりん)	ビスコ	豆乳	じゃこトースト (しらすチーズ食パン)
２３	金	ごはん	スープ(えのき　わかめ　ごま　にら　ねぎ)	シュウマイ(豚ひき肉　しいたけ　玉ねぎ　シュウマイの皮　オイスターソース) 卵焼き(卵　人参　もやし　ネギ　玉ねぎ　ごま　醤油　ガラダシ)	カステラ ボーロ	豆乳	りんごフリッター (りんご　卵)
２４	土	麺		和風パスタ(玉ねぎ　エリンギ　桜エビ　ほうれん草　醤油　オリーブ油) ベビーチーズ	野菜 クラッカー	豆乳	サッポロポテト
２６	月	ごはん		ハヤシライス(玉ねぎ　しめじ　人参　ツナ　トマト　小麦粉　コンソメ) チーズ包み焼き(餃子の皮　ちくわ　チーズ)　りんご	サッポロ ポテト	豆乳	黒糖蒸しパン (米粉　黒糖　卵)
２７	火	十六 穀米	けんちん汁(木綿豆腐　大根　ごぼう　椎茸　ねぎ)	いわしハンバーグ(いわし　豚ひき肉　ねぎ　味噌　生姜　パン粉　卵　醤油　みりん　酒) シャキシャキサラダ(じゃが芋　人参　きゅうり　マヨ　塩胡椒)	果物	豆乳	豆乳もち (豆乳　三温糖　きなこ)
２８	水	ごはん	スープ(しめじ　わかめ　ねぎ　ごま)	回鍋肉(豚肉　玉ねぎ　エリンギ　キャベツ　パプリカ　味噌　みりん) ほうれん草炒め(ほうれん草　卵　ツナ　醤油　塩胡椒)	コーン フレーク	豆乳	ホットケーキ (卵　三温糖　米粉)
２９	木	ごはん	みそ汁(白菜　あげ　舞茸　ねぎ)	春巻(鶏ひき肉　生姜　ニラ　もやし　人参　えのき　椎茸　オイスターソース　春巻きの皮) 酢の物(わかめ　きゅうり　ショウガ　春雨　酢　三温糖　醤油)	小魚ナッツ	豆乳	ラスク (ふ　きな粉)
３０	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　小松菜　ねぎ)	ピーマンの肉詰め(豚ひき肉　玉ねぎ　エノキ　塩胡椒　トマトソース　コンソメ) オリーブ和え(ブロッコリー　人参　チーズ　オリーブ油　レモン汁　ごま)	野菜 かりんとう	豆乳	人参ゼリー (人参レモンゼラチン)

・お味噌汁は具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用しています。鰹節からだしをとって調理をしています。
・アレルギーのある子には、代わりの食材で対応します。
・マヨネーズ、ドレッシングは手作りしています。
・３時のおやつ、毎日手作りおやつです。（土曜日、祝日除く）