



2022年6月献立表

まほうの心  
2200(元)希望南大立は  
ひよこ組です

広島キリスト教社会館保育所



献立名	食品名	おやつ
1日 (水) ハンバーグ やさしいサラダ ポタージュスープ	合いびき肉 たまねぎ にんじん たまご パン粉 トマトケチャップ レタス 大根 ちりめんじゃこ コーン じゃがいも たまねぎ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	ホットケーキ 牛乳・いりこ
2日 (木) チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油	小倉サンド 牛乳・いりこ
3日 (金) さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	さば しょうが かつくり粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 絹ごし豆腐 なめこ ねぎ 麦みそ 煮干し	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
4日 (土) ロールパン マカロニサラダ ポトフ	ロールパン マカロニ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	おかし 牛乳・いりこ
6日 (月) 麻婆丼 リャンバンサンスー	木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たら ねぎ かつくり粉 ごま油 はるさめ 鶏むね肉 きゅうりにんじん ごま ごま油	クッキー 牛乳・いりこ
7日 (火) ラーメン ギョーザ サラダ	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水煮タケノコ ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ レタス きゅうり ちりめんじゃこ	杏仁豆腐
8日 (水) 鮭の塩焼 煮豆 けんちん汁	鮭 うずら豆 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	サターアンダーギー 牛乳・いりこ
9日 (木) ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ プレーンヨーグルト りんご パナナ みかん 缶詰 バイナップル 缶詰	ラスク 牛乳・いりこ
10日 (金) カツサンド やさしいサラダ キャロットスープ	食パン 豚肩ロース 薄力粉 たまご パン粉 レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン コーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
11日 (土) レーズンパン スパゲティサラダ ビーフシチュー	レーズンパン スパゲティ きゅうりにんじん シーチキン コーン マヨネーズ 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ グリンピース ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
13日 (月) オムレツ きゅうり漬 やさしいスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマトケチャップ きゅうり ごま油 じゃがいも キャベツ えのきだけ にんじん 塩	きなこトースト 牛乳・いりこ
14日 (火) 中華風菜飯 揚げ鶏の南蛮漬 春雨スープ	豚肉 小松菜 にんじん しょうが ごま油 鶏肉 かつくり粉 たまねぎ にんじん ピーマン はるさめ にんじん えのきだけ ねぎ 鶏ガラ	フルーツポンチ
15日 (水) ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 缶詰 鶏ガラ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	フレンチトースト 牛乳・いりこ
16日 (木) 鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢あえ すまし汁	鶏もも肉 きゅうり もやし にんじん ごま そうめん 大根 ほうれんそう 煮干し	ちんすこう 牛乳・いりこ
17日 (金) サバのカレー揚げ キャベツのごまあえ みそ汁	さば 薄力粉 カレー粉 キャベツ にんじん ごま 大根 油揚げ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	チヂミ 牛乳・いりこ
18日 (土) ロールパン やさしいサラダ ミートボールスープ	ロールパン レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	おかし 牛乳・いりこ
20日 (月) 鶏ごぼうごはん ゴーヤーチャンプルー みそ汁	鶏肉 ごぼう にんじん 油揚げ 煮干し 木綿豆腐 豚肉 たまご にがり にんじん しめじ もやし ごま油 キャベツ かぼちゃ 焼ふ ねぎ 麦みそ 煮干し	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
21日 (火) ミートスパゲティ ポテトサラダ	スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶詰 グリンピース 薄力粉 じゃがいも きゅうりにんじん シーチキン コーン りんご マヨネーズ	ヨーグルト おかし
22日 (水) しゅうまい きゅうり漬 中華スープ	豚ひき肉 ぼたて 貝柱 水煮 缶詰 たまねぎ しょうが かつくり粉 ごま油 シュウマイの皮 きゅうり ごま油 わかめ えのきだけ ねぎ 鶏ガラ	とうふドーナツ 牛乳・いりこ
23日 (木) 肉じゃが 小松菜のおひたし	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	ピザトースト 牛乳・いりこ
24日 (金) アジフライ ひじきの炒り煮 みそ汁	あじ 薄力粉 たまご パン粉 ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ キャベツ えのきだけ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	クラッカーサンド 牛乳・いりこ
25日 (土) ごまロール やさしいサラダ わんたんスープ	ごまロール レタス きゅうりにんじん りんご シーチキン コーン わんたん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲン菜 ごま ごま油	おかし 牛乳・いりこ
27日 (月) 親子丼 きゅうりの酢の物	たまご 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ みつば 煮干し きゅうり わかめ しらす干し ごま	蒸しパン 牛乳・いりこ
28日 (火) 冷やし中華 肉団子の甘酢あん	ゆで中華めん 鶏むね肉 きゅうり たまご ミニトマト ごま油 豚ひき肉 白ねぎ たまご かつくり粉	ごへいもち 牛乳・いりこ
29日 (水) 梅じゃこごはん 鶏の照焼 ごま酢あえ みそ汁	梅干し ちりめんじゃこ ごま 鶏もも肉 きゅうり もやし にんじん ごま じゃがいも キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	ウインナーフリッター 牛乳・いりこ
30日 (木) カレーライス ヨーグルトサラダ	牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールー プレーンヨーグルト りんご パナナ みかん 缶詰 バイナップル 缶詰	ラスク 牛乳・いりこ

スケジュール

- 3日(金) 幼児山登り  
遠足
- 6日(月) 歯みがき指導
- 30日(木) プール開き



給食レシピ

きゅうり漬

- 材料
  - きゅうり 1~2本
  - 濃口しょう油 大さじ2
  - 酢 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - ごま油
- 作り方
- ボールにAを合わせてごま油をひきまわし入れる。
  - ①に食べやすい大きさに切ったきゅうりを入れる
  - しばらく漬けておく

