

2023年6月献立表

広島市立社会館保育所

	献立名	食品名	おやつ
1日 (木)	カレーライス 海藻サラダ	はいが精米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	らんずこう 牛乳・いりこ
2日 (金)	鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 キムチ	鶏もも肉 かたくり粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 じゃがいも たまねぎ しいたけ ねぎ 麦みそ 煮干し	きなこトースト 牛乳・いりこ
3日 (土)	レーズンパン やさしいサラダ わんたんスープ	レーズンパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン コーン マヨネーズ 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
5日 (月)	親子丼 きゅうりの酢の物	たまご 鶏もも肉 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	クッキー 牛乳・いりこ
6日 (火)	焼そば ヨーグルトサラダ	ゆで中華めん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマンソース 青のり プレーンヨーグルト りんご バナナ みかん 缶詰 バイナブル缶詰	チヂミ 牛乳・いりこ
7日 (水)	鮭の照焼 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	蒸しパン 牛乳・いりこ
8日 (木)	牛肉のステーキ わかめ汁	牛肉(ステーキ用) ビーマン にんじん ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し	ホワイトケーキ 牛乳・いりこ
9日 (金)	カツサンド ポテトサラダ やさしいスープ	食パン 豚肩ロース 薄力粉 たまご パン粉 ソース じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム コーン りんご マヨネーズ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ コンソメ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
10日 (土)	ロールパン やさしいサラダ ビーフシチュー	ロールパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン 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
12日 (月)	麻婆丼 リャンパンサンスー	はいが精米 木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たらこ ねぎ 赤みそ かたくり粉 はるさめ 鶏むね肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	バナナケーキ 牛乳・いりこ
13日 (火)	クリームスパゲティ やさしいサラダ	スパゲティ ウィンナー たまねぎ しめじ 牛乳 バター 薄力粉 コンソメ レタス きゅうり にんじん シーチキン コーン	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
14日 (水)	梅じゃこごはん 鶏の照焼 ごま酢あえ すまし汁	はいが精米 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 そうめん 大根 えのきだけ ねぎ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
15日 (木)	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 コンソメ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	サターアングダーギー 牛乳・いりこ
16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 油揚げ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツヨーグルト お茶・いりこ
17日 (土)	ごまロール マカロニサラダ ポトフ	ごまロール マカロニ きゅうり にんじん ロースハム コーン マヨネーズ ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
19日 (月)	三色丼 けんちん汁	はいが精米 鶏もも肉 たまご ほうれんそう 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	ピザトースト 牛乳・いりこ
20日 (火)	ラーメン ギョーザ 小松菜のおひたし	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水煮たけのこ ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ 小松菜 にんじん まいたけ 油揚げ	ヨーグルト おかし
21日 (水)	鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ やさしいスープ	鮭 トマト マヨネーズ パセリ はるさめ シーチキン きゅうり にんじん コーン キャベツ じゃがいも たまねぎ しめじ コンソメ	ウィンナーフリッター 牛乳・いりこ
22日 (木)	ビビンバ わかめ汁	牛肉 ほうれんそう 大根 大豆 もやし 水煮ぜんまい ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し	きなこプリン お茶・いりこ
23日 (金)	揚げ鶏の南蛮漬 切干大根の炒め煮 みそ汁	鶏もも肉 塩 かたくり粉 たまねぎ にんじん ビーマン 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 麦みそ 煮干し	フルーツポンチ
24日 (土)	ロールパン スパゲティサラダ ミートボールスープ	ロールパン スパゲティ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
26日 (月)	鶏ごぼうごはん ゴーヤチャンプルー みそ汁	はいが精米 鶏もも肉 ごぼう にんじん 油揚げ 煮干し 木綿豆腐 たまご にがうりにんじん しめじ もやし 塩 ごま油 たまねぎ じゃがいも 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	わらびもち 牛乳・いりこ
27日 (火)	わかめごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうり漬 すまし汁	はいが精米 わかめ 鶏もも肉 きゅうり ごま油 大根 にんじん えのきだけ ねぎ 煮干し	ごへいもち 牛乳・いりこ
28日 (水)	とうふハンバーグ 切干大根の炒め煮 かき玉汁	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ しいたけ パン粉 牛乳 たまご 塩 バター 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 たまご たまねぎ にんじん えのきだけ わかめ ねぎ 煮干し	水ようかん 牛乳・いりこ
29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 バナナ みかん 缶詰 バイナブル缶詰	ラスク 牛乳・いりこ
30日 (金)	メンタイのフライ スパゲティサラダ キャロットスープ	メンタイ 薄力粉 たまご パン粉 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 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	牛乳かん 牛乳・いりこ



スケジュール

- 6日(水) は 歯みがき指導
- 8日(木) おいでのぼり 遠足
- 29日(水) プール開き



給食レシピ

サターアングダー

- 材料
- 薄力粉 190g
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 卵 2コ
- きび砂糖 30g
- 黒糖 80g
- 塩 ひとつまみ
- 作り方

- ① ホウルに卵を割りほぐし、砂糖、黒糖、塩を加え、よく混ぜる
- ② ふるた、①を入れて、よく混ぜる
- ③ 預製の油で、よく揚げる

できあがり!



30日(金)の希望献立は、5月おみこ組さんです