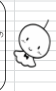
６　月　の　給　食

日	曜	献立	食材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	月	ファイバーロール ミートボール ジャーマンポテト 汁ビーフン	ファイバーロール 鶏ひき肉・酒・みりん・淡口醤油・塩・小麦粉・油 じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・塩・こしょう キャベツ・もやし・人参・ロールイカ・かまぼこ・ビーフン・ウエイパー・淡口醤油	ココナッツクリームサンド	パイン缶	ハッピーターン
2	火	ご飯 鰆のみそ漬け がんもと野菜の煮物 麩と水菜のすまし汁	米 鰆・酒・みりん・みそ がんも・れんこん・ごぼう・人参・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 麩・水菜・だし・淡口醤油	紫いもチップ	ミニゼリー	マカロニきなこ（手作り）
3	水	中華丼 三度豆と春雨のサラダ にら玉スープ	米・豚肉・むき海老・いか・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ にら・卵・コンソメ	野菜スティック	いちごヨーグルト	こめ棒くんカルピス
4	木	ご飯 チキン南蛮 蒸し野菜 白菜の野菜スープ	米 鶏肉・酒・塩・小麦粉・油・玉ねぎ・卵・マヨネーズ・淡口醤油・砂糖・片栗粉 ブロッコリー・さつまいも・塩 白菜・えのき・人参・コンソメ	黒糖ドーナツ	バナナ	ぽたぽた焼き
5	金	ご飯 野菜のごまみそ煮 キャベツとカニカマポン酢サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	米 豚肉・大根・人参・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・ねりごま キャベツ・カニカマ・コーン缶・ポン酢 豆腐・三つ葉・だし・淡口醤油	パリパリポテト	ベビーダノン	ミニクリームパン
6	土	おにぎり 肉じゃが ほうれん草としらすのもみのり和え	米・混ぜるわかめ 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・しらす・もみのり・淡口醤油・だし	ミニハート		
8	月	白いパン／キャラメルクリーム 鶏のカレー風味フライ 大豆サラダ 人参のポタージュ	白いパン／キャラメルクリーム 鶏肉・小麦粉・カレー粉・パン粉・塩・こしょう・油 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ 人参・玉ねぎ・マーガリン・牛乳・コンソメ・米・トマトピューレ・生クリーム	マンナウエハース	みかん缶	牛乳かりんとう
9	火	ご飯 煮魚 チャプチェ 野菜たっぷりのみそ汁	米 白身魚・土生姜・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 牛肉・人参・春雨・ほうれん草・干し椎茸・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 なす・じゃがいも・油揚げ・しめじ・だし・みそ	ベジかりん	ブルベリーヨーグルト	リングドーナッツ
10	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	米 豚肉・土生姜・もやし・玉ねぎ・酒・みりん・淡口醤油 じゃがいも・きゅうり・りんご・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう 大根・なめこ・だし・みそ	ボーロ	ミニゼリー	ラスク（手作り）
11	木	ハヤシライス ハリハリサラダ トマトと卵のスープ	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ハヤシルウ・油 千切大根・ツナ缶・人参・三度豆・マヨネーズ 卵・トマト・コンソメ	ミニバームクーヘン	バナナ	胚芽ビスコ
12	金	ご飯 じゃがいもとツナの炊き合わせ 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ 鶏と白菜のつくね汁	米 じゃがいも・玉ねぎ・人参・ツナ缶・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 鶏ミンチ・土生姜・酒・みりん・片栗粉・玉ねぎ・白菜・椎茸・人参・だし・淡口醤油	りんごジャムサンド	ベビーダノン	チョイス
13	土	調理パン バナナ		パンダせんべい		
15	月	麦ロール 鮭のムニエル（トマトソースがけ） ブロッコリーのサラダ ふわふわスープ	麦ロール 鮭・玉ねぎ・ケチャップ・スキムミルク・塩・こしょう・小麦粉・油・バター ブロッコリー・コーン缶・フレンチドレッシング ベーコン・卵・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜・人参・コンソメ・パン粉	ひじきスティック	ボールチーズ	ゴールデンキウイ
16	火	カレードリア アスパラとハムのサラダ ポテトスープ	米・ブイヨン・カレー粉・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・油・塩・こしょう・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・シュレットチーズ アスパラ・ハム・フレンチドレッシング じゃがいも・人参・わかめ・昆布・淡口醤油	チーズクラッカー	りんご	ハーベスト
17	水	皿うどん シュウマイ 小松菜とツナのごま酢和え	揚げめん・豚肉・かまぼこ・むきえび・いか・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・鶏ガラだし・オイスターソース・片栗粉 豚ひき肉・玉ねぎ・塩・酒・みりん・淡口醤油・片栗粉・ごま油・シュウマイの皮 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油	ミニポンこざかな	ベビーダノン	ミニショコラツイストパン
18	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 大豆の五目煮 えのきと豆苗のみそ汁	米・えんどう豆・塩 鯖・竜田揚げ粉・油 大豆水煮・ごぼう・人参・板こんにゃく・干し椎茸・ひじき・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 えのき・豆苗・だし・みそ	ソフトケーキ	もも缶	パオナップルゼリー
19	金	ご飯 チンジャオロース風炒め もやしときゅうりのナムル わかめスープ	米 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・土生姜・酒・砂糖・淡口醤油・ごま油 もやし・きゅうり・淡口醤油・酢・ごま油 わかめ・卵・コンソメ	豆乳ラスク	バナナ	フルーツヨーグルト（手作り）
20	土	おにぎり 炒り鶏 三度豆のごま和え	米・えんどう豆・塩 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・がんも・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 三度豆・すりごま・淡口醤油	木葉せんべい	ミニゼリー	
22	月	黒糖食パン おからナゲット ブロッコリーとえびのオーロラサラダ スパゲティーシチュー	黒糖食パン 乾燥おから・鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・酒・みりん・淡口醤油・塩・片栗粉・油 ブロッコリー・むき海老・パプリカ黄・トマトケチャップ・マヨネーズ スパゲティ・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コンソメ・淡口醤油	きなこウエハース	いちごヨーグルト	あげまるくん
23	火	豚みそ丼 ごぼうサラダ はんぺんと水菜のすまし汁	米・豚肉・糸こんにゃく・椎茸・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ ささがきごぼう・きゅうり・コーン缶・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ はんぺん・水菜・だし・淡口醤油	おさつでポン	ボールチーズ	ミルクきな粉クッキー（手作り）
24	水	ほうとううどん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え	きしめん・豚肉・大根・ごぼう・かぼちゃ・油揚げ・白ねぎ・だし・酒・みりん・塩・みそ 高野豆腐・卵・三度豆・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし	おやつカステラ	パイン缶	ファイバーヨーグルト
25	木	ご飯 白身魚と野菜の酢豚風 中華サラダ キャベツとしいたけのスープ	米 白身魚・小麦粉・玉ねぎ・人参・もやし・ブロッコリー・鶏ガラスープ・砂糖・酢・淡口醤油・ケチャップ・片栗粉 春雨・きゅうり・梅焼き・すりごま・淡口醤油・酢・ごま油 キャベツ・人参・しいたけ・鶏ガラスープ	白い風船	バナナ	カリポテするめ
26	金	牛肉炒めライス エビフライ 千切大根とカニカマのサラダ レタススープ	米・ブイヨン・牛肉・青ねぎ・土生姜・にんにく・ウスターソース・油 えび・小麦粉・パン粉・油 千切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・淡口醤油・マヨネーズ レタス・人参・コンソメ	アスパラガス	ベビーダノン	アイスクリーム
27	土	調理パン バナナ		ミニのりすけ		
29	月	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいものレモン煮 いわしのつみれ汁	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 さつまいも・砂糖・レモン汁 いわしのすり身・水菜・酒・みりん・塩・淡口醤油・だし	動物おかき	ミニゼリー	さくらんぼ
30	火	ミネラルロールパン カレーコロッケ ひじきサラダ ミネストローネ	ミネラルロールパン 鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・酒・塩・小麦粉・カレー粉・パン粉・油 ひじき・ツナ缶・きゅうり・人参・マヨネーズ マカロニ・ウインナー・ブロッコリー・玉ねぎ・トマトピューレ・コンソメ	子どものビスケット	みかん缶	小魚スナック

“今月の郷土料理”「皿うどん」

6月17日の皿うどんは、長崎県の郷土料理です。出前の時に「ちゃんぽん」の汁がこぼれないようにとろみをつけてアレンジしたのが始まりだと言われています。うどんではなくラーメンのような細いめんを油で揚げた「細麺（ほそめん）」と、ちゃんぽん麺を炒めて作る「太麺（ふとめん）」の２種類があります。今回はパリパリとした細麺を使用し、山や海の幸がたくさん入ったあんをかけていただきます。