



令和6年度 6月給食よていこんだて(のぞき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
3日 月曜日	キャベツとウインナーのスパゲティ			スパゲティ	ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、みかん缶	コンソメ、塩、こしょう、醤油、エッグケア
4日 火曜日	ごはん <small>虫歯予防献立</small>	ひじき入照り焼きつくね	かぼちゃのチーズ入サラダ 切干大根と揚げのみそ汁	米、パン粉、油、片栗粉	ひじき、鶏ミンチ肉、豆腐、豆乳、ミックスチーズ、刻み油揚げ、味噌	玉ねぎ、生姜、かぼちゃ、枝豆、切干大根	塩、こしょう、醤油、みりん、エッグケア、だし
5日 水曜日	ごはん	チャブチェ	蒸ししゅうまい りんご	米、春雨、ごま油、砂糖	豚ミンチ肉、焼売	ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸、にんにく、りんご	醤油、酒
6日 木曜日	きつねうどん			うどん、ミニ野菜コロッケ、油、砂糖、ごま	味付油揚げ	ほうれん草、人参、ブロッコリー、オクラ	だし、醤油、みりん、酒、塩
7日 金曜日	ごはん	アジの南蛮漬け	切干大根の煮物 かまぼこ大根菜のすまし汁	米、片栗粉、油、砂糖	あじ、油揚げ、かまぼこ	玉ねぎ、人参、胡瓜、切干大根、グリーンピース、大根菜	醤油、酢、酒、だし、塩
10日 月曜日	ごはん	豚肉のカレー風味炒め	マカロニサラダ 春雨と椎茸のスープ	米、油、マカロニ、春雨	豚肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、胡瓜、コーン、椎茸、ねぎ	純カレー粉、醤油、酒、みりん、エッグケア、塩、こしょう、中華味
11日 火曜日	黒糖ロール	じゃが芋のミート煮	花野菜サラダ キャベツと玉ねぎのスープ	黒糖入りテーブルロール、じゃが芋、油	合挽ミンチ肉	玉ねぎ、グリーンピース、カリフラワー、ブロッコリー、人参、キャベツ	ミートソース、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、青シソドレッシング、こしょう、塩
12日 水曜日	ごはん	さばの塩焼き	がんもどきと南瓜の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	米、砂糖	さば、一口がんも、豆腐、味噌	かぼちゃ、人参、絹さや、ねぎ	塩、だし、醤油、酒
13日 木曜日	ガバオライス風 <small>世界の料理 タイ</small>			砂糖、油、米、片栗粉	鶏ミンチ肉、わかめ、卵	赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、生姜、もやし、胡瓜、コーン、椎茸、バナナ	醤油、オイスターソース、酒、ポン酢、中華味、塩、こしょう
14日 金曜日	ごはん	鶏の唐揚げレモン風味	ジャーマンポテト オレンジゼリー	米、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋、オレンジゼリーの素	ベーコン、鶏肉	生姜、ポッカレモン、玉ねぎ	醤油、酒、酢、塩、こしょう
17日 月曜日	ごはん	白身フライの オーロラソースかけ	オクラとちくわの和え物 そうめんのすまし汁	米、油、砂糖、そうめん	白身フライ、ちくわ	キャベツ、オクラ、人参、椎茸	ケチャップ、エッグケア、だし、醤油、塩
18日 火曜日	ごはん	バーベキューチキン	ツナポテトサラダ オニオンスープ	米、砂糖、油、じゃが芋	ツナ、鶏肉	胡瓜、人参、玉ねぎ	ケチャップ、醤油、塩、こしょう、エッグケア、コンソメ、パセリ粉
19日 水曜日	じゃじゃ麺 <small>日本の郷土料理 岩手県</small>			中華麺、砂糖、ごま油、油、青りんごゼリーの素、ブドウゼリーの素	豚ミンチ肉、味噌、カニカマ	玉ねぎ、椎茸、胡瓜、にんにく、生姜、キャベツ	醤油、酢、塩、こしょう
20日 木曜日	チキンライス			米、油、砂糖	鶏ミンチ肉、かつお節	玉ねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、人参、コーン、白桃缶	塩、こしょう、ケチャップ、だし、醤油
21日 金曜日	マーボー茄子丼			油、砂糖、片栗粉、米、春雨、ごま油、いちごジャム、ホットケーキの素	豚ミンチ肉、味噌、ハム、わかめ、豆乳	茄子、にら、にんにく、生姜、胡瓜、人参、玉ねぎ	醤油、酒、中華味、酢、塩
24日 月曜日	ごはん	豚肉と大根の炒め煮	インゲンとツナのマヨ和え 麩とわかめのみそ汁	米、切麩	豚肉、ツナ、わかめ、味噌	大根、人参、絹さや、インゲン、コーン	だし、醤油、みりん、エッグケア、塩、こしょう
25日 火曜日	ごはん	ハンバーグ	コーンサラダ じゃが芋とチンゲン菜のスープ	米、パン粉、油、砂糖、じゃが芋	合挽ミンチ肉、豆腐、豆乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、チンゲン菜	塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、エッグケア、コンソメ
26日 水曜日	枝豆ごはん	厚揚げと もやしのチャンプルー	ひじきとごぼうのサラダ 大根菜と揚げのみそ汁	米、ごま油、砂糖、ごま	厚揚げ、豚肉、卵、かつお節、ひじき、油揚げ、味噌	枝豆、玉ねぎ、ピーマン、もやし、ごぼう、人参、大根菜	塩、醤油、酒、エッグケア、こしょう、だし
27日 木曜日	ハヤシライス <small>おたんじょう日会</small>			ハヤシルウ、油、米	豚肉、ハム	人参、玉ねぎ、パプリカ、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、カクテル缶、みかん缶、白桃缶、レモン汁	ケチャップ、エッグケア、塩、こしょう
28日 金曜日	ごはん	ぶりの照り焼き	さつま芋のごま和え オクラとえのきのすまし汁	米、砂糖、油、さつま芋、ごま	ぶり	人参、インゲン、えのき、オクラ	醤油、みりん、塩、だし

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



♡日本の郷土料理 岩手県♡【じゃじゃ麺】

「盛岡冷麺」「わんこそば」とともに「盛岡三大麺」に数えられる麺料理です。満洲に移住した事のある「白龍（ハイロン）」店主の高階貴勝氏が岩手県盛岡市の人達の口に合うように日本の食材を使ったり味を工夫して「じゃじゃ麺」を売り出したのがはじまりです。「盛岡じゃじゃ麺」は平べったいうどんのような麺を使用して炒めた肉味噌と自分好みの調味料を加えて自分だけの味を楽しめます

♡世界の料理 タイ♡【ガバオライス】

タイ料理「ガバオライス」の「ガバオ」とは、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。ガバオライスとは、日本語でバジル炒めごはんのことを、タイではとても一般的な料理で家庭でもよく作られています。基本材料には豚ひき肉や赤パプリカ、バジル、卵などが使われ、ナンフライや砂糖などで味付けします。炒めた具材をご飯のうえにのせ、さらに目玉焼きをのせていただきます。日本では豚肉の代わりに鶏肉を使用するものも多く見られます。ウスターソースを使用するガバオライスもあるなど、比較的自由にアレンジして楽しめるのも特徴です。

