

2022年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ごぼう スティック	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、 マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、みそ、バター、粉 チーズ	かぼちゃ、りんご、しら たき、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、ね ぎ、にんにく、わかめ (乾)	牛乳 ガーリックトースト ゆでブロッコリー
02 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(お麩・えのき) 魚の竜田揚げ(鰯) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 片栗粉、米、きび砂糖 、油、焼ふ	牛乳、さわら、生揚げ、 鶏もも肉、調製豆乳	メロン、だいごん、きゅう り、にんじん、えのきた げ、万能ねぎ、しょうが	牛乳 チキン蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
03 金 レストラン ごっこ	スナック えんどう	サンドイッチ(ハム・チーズ・卵) (ツナ)(イチゴ・ジャム) チキンスープ 南瓜サラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖、 オリーブ油、油	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ハム(乳含む)、 チーズ、さば、みそ	オレンジ、日本かぼちゃ、きゅうり、たま ねぎ、れんこん、いちごジャム、にんじ ん、たまねぎ、干し豆腐、しょうが、干し しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり しゃきしゃきれんこん
04 土	こんぶ	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 ゆでうどん(乳・卵な し)、じゃがいも、きび 砂糖、油	豚肉、鶏もも肉、みそ	メロン、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、しめじ、ほ うれんそう、ねぎ、にん じん	お茶 うどん(鶏肉) ふかし芋
06 月	煮干し	ご飯 スープ(もやし・人参) チキンスープ(ねぎソース) トマトとパジルのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 ながいも、油、ごま油、 きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、卵、さくらえび(干 し)、かつお節	トマト、なつみかん、 キャベツ、もやし、そら まめ、ねぎ、にんじん、 バジル・パジリコ、あお のり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
07 火	ゆで かぼちゃ	スパゲティ・ミートソース スープ(えのき・わかめ・玉ねぎ) ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 オリーブ油	豚ひき肉、卵、焼き豚 (乳・卵なし)、ツナ油 漬缶、煮干し、粉チー ズ	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、ほ うれんそう、にんじん、えのきたけ、ピーマ ン、ねぎ、しいたけ、きゅうり、コーン缶、 ひじき、にんにく、わかめ(乾)	お茶 チャーハン(焼き豚) 煮干し
08 水	大根 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) ほきの梅味噌焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 米、きび砂糖、マヨド レ(乳・卵なし)	牛乳、ホキ、とろける チーズ、絹ごし豆腐、 みそ、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれ んそう、たまねぎ、グリーンア スパラガス、しめじ、糸みつ ば、しいたけ、にんじん、うめ 干し、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)
09 木	ゆで さつま芋	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、米、きび 砂糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵な し)、しらす干し	なつみかん、たまねぎ、もや し、はくさい、かぶ、トマト、 きゅうり、にんじん、かぶ・ 葉、こんぶ、しょうが	お茶 冷やし中華 こんぶ
10 金	ゆで アスパラ	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 ごま油、オリーブ油、き び砂糖	べにさけ、大豆(ゆで)、 みそ、しらす干し、ほたて 貝柱水煮缶、ベーコン (乳含む)、バター	メロン、きゅうり、キャベツ、た まねぎ、トマト、しめじ、にん じん、えのきたけ、セロリ、 糸みつば、焼きのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
11 土	こんぶ	冷やしわかめうどん さつまいもの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、 油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ、煮 干し	メロン、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、にんじん、グ リンピース、わかめ (乾)	お茶 チキンライス 煮干し
13 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油、ごま	いわし、しらす干し、み そ	オレンジ、こまつな、だ いごん、たまねぎ、にん じん、うめ干し、糸みつ ば、わかめ(乾)	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック
14 火	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 酢鶏 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、油、片栗 粉、米、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひ き肉、みそ、油揚げ、 あずき(乾)	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、 だいごん、にんじん、たけの こ(ゆで)、黄ピーマン、ピー マン、ほうれんそう、かんてん (粉)、干しいたけ、しょうが	お茶 和風パンナコッタ ほうれん草のパン
15 水	粉ぶき芋	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 ごま油、ごま	豚肉、しらす干し、み そ	オレンジ、にんじん、ご ぼう、れんこん、しらた き、ねぎ、しめじ、いん げん、しょうが	お茶 しらすおにぎり 人参スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー559kcal・たんぱく質23.4g・脂質18.4g)





## 献立表



2022年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(お麩・えのき) 魚の竜田揚げ(鱈) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 片栗粉、米、きび砂糖 、油、焼ふ	牛乳、さわら、生揚げ、 鶏もも肉、調製豆乳	メロン、だいこん、きゅう り、にんじん、えのきた け、万能ねぎ、しょうが	牛乳 チキン蒸しパン 胡瓜スティック(塩)
17 金 お泊り 保育	スナック えんどう	カレーライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、油、きび砂糖、 はちみつ、油、ごま油、 ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり、福 神漬、しめじ、コーン缶、グ リーンアスパラガス、干しぶど う、いちごジャム、にんにく、 しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック
18 土 お泊り 保育	こんぶ	豚丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、生 うどん(乳・卵なし)、 じゃがいも、きび砂糖 、油	豚肉、鶏もも肉、みそ	メロン、しらたき、たまね ぎ、ねぎ、しめじ、ほう れんそう、ねぎ、にんじ ん	お茶 うどん(鶏肉) ふかし芋
20 月	煮干し	ご飯 スープ(もやし・人参) チキンソテー(ねぎソース) トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 ながいも、油、ごま油、 きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、卵、さくらえび(干 し)、かつお節	トマト、なつみかん、 キャベツ、もやし、そら まめ、ねぎ、にんじん、 バジル、パセリ、あお のり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
21 火	ゆで かぼちゃ	スパゲティ・ミートソース スープ(えのき・わかめ・玉ねぎ) ひじきのサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 オリーブ油	豚ひき肉、卵、焼き豚 (乳・卵なし)、ツナ油 漬缶、煮干し、粉チー ズ	たまねぎ、ひんご、ホウレンソウ、 豆もやし、にんじん、えのきたけ、ピー マン、ねぎ、しいたけ、きゅうり、コーン 缶、ひじき、にんにく、わかめ(乾)	お茶 チャーハン(焼き豚) 煮干し
22 水	大根 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) ほきの梅味噌焼き ほうれん草としめじのソテー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 米、きび砂糖、マヨド レ(乳・卵なし)	牛乳、ホキ、とろける チーズ、絹ごし豆腐、 みそ、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれん そう、たまねぎ、グリーンア スパラガス、しめじ、糸みつば、 しいたけ、にんじん、うめ干 し、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでアスパラ (マヨドレ)
23 木	ゆで さつまい	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、米、きび 砂糖、油、ごま油	豚肉、焼き豚(乳・卵な し)、しらす干し	なつみかん、たまねぎ、もや し、はくさい、かぶ、トマト、 きゅうり、にんじん、かぶ・葉、 こんぶ、しょうが	お茶 冷やし中華 こんぶ
24 金 誕生会	ゆで アスパラ	雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) アジフライ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	全卵(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、 きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、 小麦粉、卵黄、ひえね、きび(粉白 粉)、あわもち、きび砂糖、ごま(粒)	ヨーグルト(無糖)、あ じ、木綿豆腐、みそ、 油揚げ、あずき(乾)、 さくらえび(干し)	ぶどう天然果汁、メロ ン、キャベツ、グリー ンアスパラガス、にんじ ん、コーン缶、うめ干 し、ねぎ	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
25 土	こんぶ	冷やしわかめうどん さつまいもの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、 油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ、煮 干し	メロン、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、にんじん、グ リンピース、わかめ (乾)	お茶 チキンライス 煮干し
27 月	煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) イブシの蒲焼き 小松菜のコンパネス フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油、ごま	いわし、しらす干し、み そ	オレンジ、こまつな、だ いこん、たまねぎ、にん じん、うめ干し、糸みつ ば、わかめ(乾)	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック
28 火	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 酢鶏 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	胚芽米、コッペン (乳・卵なし)、油、片栗 粉、米、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ、あ ずき(乾)	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、たけのこ (ゆで)、黄ピーマン、ピーマ ン、ほうれんそう、かんでん (粉)、干しいたけ、しょうが	お茶 和風パンナコッタ ほうれん草のパン
29 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま油、ごま	豚肉、しらす干し、みそ	オレンジ、にんじん、ご ぼう、れんこん、しらた き、ねぎ、しめじ、いん げん、しょうが	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
30 木	ブロッコリー ごま和え	カレーライス(チキン) お豆腐サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、油、きび砂糖、 はちみつ、油、ごま油、 ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、きゅうり、福 神漬、しめじ、コーン缶、グ リーンアスパラガス、干しぶど う、いちごジャム、にんにく、 しょうが	牛乳 スコーン(レーズン) ごぼうスティック

6月のフルーツは、メロン・すいか・宇和ゴールド・きよみオレンジ・デコポン等になります。

