



6月の献立表

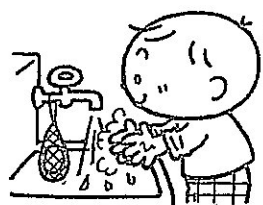


2023年06月

みどりの保育園(一般)

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 木	スナック えんどう	ご飯 スープ(かぶ・人参) 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、油、ごま油、きび砂糖、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・菜、こんぶ、しょうが	お茶 冷やし中華(焼き豚) こんぶ
02 金	人参 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、マヨドレ(乳・卵なし)、米、きび砂糖	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、ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ、にんじん、うめ干し、糸みつば、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでブロッコリー
03 土	ゆで さつま芋	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ・生揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳、生揚げ、みそ、バター	メロン、キャベツ、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、赤ピーマン、きゅうり、ピーマン、しょうが	牛乳 かぼちゃサンド 胡瓜スティック(塩)
05 月	こんぶ	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、米、油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、さば、みそ	トマト、なつみかん、だいこん、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、バジル・パセリ、しょうが、干しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
06 火 きみどり クッキング	ゆで かぼちゃ	ご飯 豚汁 鯛の蒲焼き 小松菜の「コマネズ」 フルーツ	胚芽米、さといも、米、油、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖、オリーブ油	牛乳、いわし、木綿豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し	オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、ピーマン、ねぎ	牛乳 スナグティー・ナポリタン 煮干し
07 水	胡瓜 スティック	カレーうどん ふかし芋 しゃきしゃきれんこん フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、さつまいも、米、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油	豚肉(ロース・脂身付)、鶏もも肉	メロン、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、しめじ、れんこん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ごぼう、こんぶ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
08 木	粉ふき芋	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 だいこんとツナの和え物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、ハム(乳含む)、ツナ油漬缶、みそ	りんご、だいこん、しらたき、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レタス、コーン缶、わかめ(乾)	お茶 ハムとレタスのチャーハン ごぼうスティック
09 金	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(大根・人参) 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	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、あずき(乾)	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、ほうれん草、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
10 土	大根 スティック	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、ごま、きび砂糖	油揚げ、しらす干し	メロン、なめこ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
12 月	煮干し	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) チャイニーズチキン ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、油、ながいも、米、きび砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、みそ、さくらえび、赤みそ、かつお節	りんご、もやし、キャベツ、ほうれん草、そらまめ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
13 火	ゆで さつま芋	コッペパン ミネストローネスープ 鮭のムニエル 木の実サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、カシューナッツ(味付け)、小麦粉、油、オリーブ油	べにさげ、大豆(ゆで)、みそ、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、トマト、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、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)
14 水	ごぼう スティック	マーボー豆腐丼 和風きのこスープ(しめじ・えのき) レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、しらす干し、みそ	メロン、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、グリーンアスパラガス、しめじ、えのきたけ、うめ干し、ねぎ、コーン缶、にんじん、糸みつば、にら、しょうが、にんにく	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ (マヨドレ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー527kcal・たんぱく質22.5g・脂質16.6g)





2023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	
15 木	スナック えんどう	ご飯 スープ(かぶ・人参) 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、油、 ごま油、きび砂糖、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・菜、 こんぶ、しょうが	お茶 冷やし中華(焼き豚) こんぶ
16 金 きみどり お泊り 保育	人参 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、 マヨドレ(乳・卵なし)、 米、きび砂糖	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、ブロッコリー、 しめじ、しいたけ、にんじん、 うめ干し、糸みつば、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き ゆでブロッコリー
17 土 きみどり お泊り 保育	ゆで さつま芋	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ・生揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、油、片栗粉、き び砂糖	豚肉、牛乳、生揚げ、 みそ、バター	メロン、キャベツ、たけ のこ(ゆで)、かぼ ちや、赤ピーマン、きゅ うり、ピーマン、しょうが	牛乳 かぼちやサンド 胡瓜スティック(塩)
19 月	こんぶ	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、米、油、ごま 油、きび砂糖、片栗 粉	鶏もも肉、チーズ、さ ば、みそ	トマト、なつみかん、だいご ん、もやし、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、バジル、バジル、 しょうが、干しいたけ、焼き のり	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
20 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 豚汁 鱈の蒲焼き 小松菜のゴマネズ フルーツ	胚芽米、さといも、米、 油、小麦粉、マヨドレ (乳・卵なし)、ごま、き び砂糖、オリーブ油	牛乳、いわし、木綿豆腐、豚 肉、みそ、油揚げ、煮干し	オレンジ、ごまつな、にんじ ん、たまねぎ、だいごん、板ご んにやく、ごぼう、ピーマン、 ねぎ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン 煮干し
21 水	胡瓜 スティック	カレーうどん ふかし芋 しゃきしゃきれんこん フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、 さつまいも、米、 片栗粉、きび砂糖、 オリーブ油	豚肉(ロース・脂身付)、 鶏もも肉	メロン、たまねぎ、にんじん、板ご んにやく、しめじ、れんこん、ねぎ、たけ のこ(ゆで)、さやえんどう、ごぼう、こん ぶ、焼きのり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
22 木	粉ふき芋	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 だいごんとツナの和え物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、ハム (乳含む)、ツナ油漬 缶、みそ	りんご、だいごん、しらたき、 きゅうり、ごぼう、たまねぎ、に んじん、ねぎ、レタス、コーン 缶、わかめ(乾)	お茶 ハムとレタスのチャーハ ン ごぼうスティック
23 金 誕生会	ブロッコリー ごま和え	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	玄米(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ、 きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、 小麦粉、卵黄、ひえ粒、きび(絹白 粒)、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 (赤肉)、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、かんてん(粉)	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
24 土	大根 スティック	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、ご ま、きび砂糖	油揚げ、しらす干し	メロン、なめこ、にんじ ん、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり 人参スティック
26 月	煮干し	ご飯 みそ汁(鮫・わかめ・万能葱) チャイニーズチキン ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗 粉、油、ながいも、米、 きび砂糖、ごま、焼 ふ、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵、み そ、さくらえび、赤み そ、かつお節	りんご、もやし、キャベツ、ほう れんそう、そらまめ、にんじ ん、ねぎ、万能ねぎ、焼きの り、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
27 火	ゆで さつま芋	コッペパン ミネストローネスープ 鮭のムニエル 木の实サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、 胚芽米、カシュー ナッツ(味付け)、小麦 粉、油、オリーブ油	ペにさけ、大豆(ゆ で)、みそ、ほたて貝柱 水煮缶、ベーコン(乳 含む)、バター	メロン、キャベツ、きゅうり、に んじん、ホールトマト缶詰、 キャベツ、トマト、しめじ、えの きたけ、たまねぎ、セロリー、 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)
28 水	ごぼう スティック	マーボー豆腐丼 和風きのこスープ(しめじ・えの) レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、ごま油、片栗 粉、マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、 かにかまぼこ、しらす 干し、みそ	メロン、レタス、チンゲンサイ、きゅうり、 グリーンアスパラガス、しめじ、えのきた け、うめ干し、ねぎ、コーン缶、にんじ ん、糸みつば、にら、しょうが、にんにく	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ (マヨドレ)
29 木	スナック えんどう	カレーライス 福神漬け シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃが いも、はるさめ、マヨドレ (乳・卵なし)、小麦粉、 油、はちみつ、ごま油、き び砂糖	牛乳、調製豆乳、豚 肉、チーズ、豆乳、 ベーコン(乳含む)	りんご、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、福神 漬、コーン缶、しめじ、グリー ンアスパラガス、ピーマン、に んにく、しょうが	牛乳 ピザ蒸しパン 中華きゅうり
30 金	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(大根・人参) 酢鶏 かぼちやのそぼろ煮 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	牛乳、鶏もも肉、鶏ひ き肉、みそ、あずき (乾)	メロン、かぼちや、たまねぎ、 にんじん、だいごん、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 和風パナコッタ ほうれん草のパン

6月のフルーツはメロン・すいか・宇和ゴールド・清美オレンジ・デコポン

16日(金)はきみどり組はお泊り保育になります。きみどり組はお弁当の用意をお願いします。