



## 6月の献立表

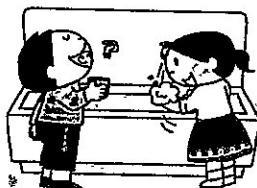
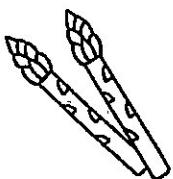


2024年06月

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 土	大根 ステイック	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、片栗粉、油、 きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、バター	メロン、かぼちゃ、たま ねぎ、ブロッコリー、に んじん、しめじ、にら、 グリンピース、にんにく	牛乳 かぼちゃサンド ゆでブロッコリー
03 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、油	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、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、バジル・バシリコ、 しょうが、焼きのり、干し たけ	お茶 鮭おにぎり 大根ステイック
04 火	スナップ えんどう	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉のしょうが焼き はくさいとじやこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、米、油、ごま油、き び砂糖	豚肉、焼き豚(乳・卵な し)、みそ、煮干し、しら す干し	なつみかん、たまね ぎ、はくさい、もやし、も やし、トマト、きゅうり、 にんじん、しょうが、わ かめ(乾)	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し
05 水	人参 ステイック	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	胚芽米、米、油、きび 砂糖	ホキ、絹ごし豆腐、ハム (乳含む)、みそ、バ ター	オレンジ・ネープル、ほう れんそう、ごぼう、しめじ、 コーン缶、レタス、しいた け、にんじん、うめ干し、 糸みつば	お茶 ハムとレタスのチャーハン ごぼうステイック
06 木	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(大根・人参) 酢鶏 かぼちゃのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、 油、片栗粉、米、マヨド レ(乳・卵なし)、きび砂 糖、アーモンドエッセ ンス	鶏もも肉、牛乳、みそ	メロン、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、 たまねぎ、もも缶、だいこん、きゅうり、た けのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、 かんてん、干ししいたけ、オレンジ・ネープル	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
07 金 レストラン ごっこ	ごぼう ステイック	コッペパン(幼児はパン選択) キャベツのスープ ハンバーグ ポテトサラダ フルーツポンチ	じゃがいも、胚芽米、食パン (乳・卵なし)、ぶどうパン、 コッペパン(乳・卵なし)、パン 粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・ 卵なし)、油	豚ひき肉、油揚げ、調 製豆乳	たまねぎ、もも缶、きゅうり、み かん缶、パイン缶、キャベツ、 にんじん、もも液汁缶、みかん 缶(液汁)、きゅうり、オレン ジ・ネープル	お茶 いなり寿司 胡瓜ステイック(塩)
08 土	ゆで さつま芋	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、ご ま、油	油揚げ、鶏ひき肉、しら す干し	メロン、なめこ、かぼ ちゃ、にんじん、ねぎ、 わかめ(乾)、しょうが	お茶 しらすおにぎり 人参ステイック
10 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂 糖、米、小麦粉、マヨド レ(乳・卵なし)、油、ご ま、きび砂糖、黒ごま	牛乳、いわし、みそ、 卵、みそ	オレンジ、こまつな、ス ナップえんどう、キャベ ツ、にんじん、えのきた け	牛乳 がんづき ゆでスナップえんどう
11 火	胡瓜 ステイック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 豚肉のニラ玉炒め お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、なが いも、米、油、ごま油、 ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、卵、さくらえび、か つお節	メロン、トマト、キャベツ、 にら、そらまめ、きゅうり、 チンゲンサイ、コーン缶、 ねぎ、にんじん、干ししい たけ、あおのり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
12 水	大根 ステイック	カレーラン 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、鶏もも肉	メロン、たまねぎ、にんじん、しめじ、板 こんにゃく、れんこん、ねぎ、たけのこ (ゆで)、ごぼう、さやえんどう、こんぶ (だし用)、焼のり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
13 木	ゆで かぼちゃ	食パン 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	食パン(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、マヨド レ(乳・卵なし)	べにさけ、大豆(ゆ で)、しらす干し、ペー コン(乳含む)、バター	メロン、キャベツ、きゅうり、グ リーンアスパラガス、にんじ ん、ホールトマト缶詰、トマト、 うめ干し、にんじん、たまね ぎ、糸みつば、セロリー	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ (マヨドレ)
14 金	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン 粉、油、きび砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、卵、お から、かにかまぼこ、バ ター、スキムミルク	りんご、きゅうり、かぶ、 にんじん、えのきたけ	牛乳 おからドーナツ 人参ステイック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー524kcal・たんぱく質21.7g・脂質17.0g)

たのしい  
しせいで  
たべよう



## 献立表



2024年06月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	大根 ステイック	カレー風味の豚丼 すまし汁(豆腐・にら) フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、しめじ、にら、グリンピース、にんにく	牛乳 かぼちゃサンド ゆでプロッコリー
17 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、油	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、ねぎ、たまねぎ、にんじん、バジル、パセリ、しょうが、焼きのり、干しいたけ	お茶 鮭おにぎり 大根ステイック
18 火	スナップ えんどう	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉のしおが焼き はくさいとじやこのサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、煮干し、しらす干し	なつみかん、たまねぎ、はくさい、もやし、もやし、トマト、きゅうり、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 冷やし中華(焼き豚) 煮干し
19 水	人参 ステイック	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	胚芽米、米、油、きび砂糖	ホキ、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)、みそ、バター	オレンジ、ネーブル、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、コーン缶、レタス、しいたけ、にんじん、うめ干し、糸みつば	お茶 ハムとレタスのチャーハン ごぼうステイック
20 木	ゆで プロッコリー	ご飯 みそ汁(大根・人参) 酢鶏 かぼちゃのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、油、片栗粉、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、アーモンドエッセンス	鶏もも肉、牛乳、みそ	メロン、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、もひかん、だいこん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、ピーマン、かんてん、干しいたけ、オレモン果汁	お茶 杏仁豆腐(牛乳) ふかし芋
21 金 誕生会	ごぼう ステイック	雑穀ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) アジフライ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	全粒粉(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、拌麦、ひえ粒、きび(精白粉)、あわもち、ごま(乾)	ヨーグルト(無糖)、あじ、みそ、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、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、うめ干し、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
22 土	ゆで さつま芋	冷やしかわめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、ごま、油	油揚げ、鶏ひき肉、しらす干し	メロン、なめこ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが	お茶 しらすおにぎり 人参ステイック
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) イワシの蒲焼き 小松菜のゴマネーズ フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま、きび砂糖、黒ごま	牛乳、いわし、みそ、卵、みそ	オレンジ、こまつな、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、えのきたけ	牛乳 がんばり ゆでスナップえんどう
25 火	胡瓜 ステイック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 豚肉のニラ玉炒め お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、ながいも、米、油、ごま油、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、さくらえび、かつお節	メロン、トマト、キャベツ、にら、そらまめ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、にんじん、干しいたけ、あおのり	牛乳 お好み焼き 塩ゆでそら豆
26 水	大根 ステイック	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、鶏もも肉	メロン、たまねぎ、にんじん、しめじ、板こんにゃく、れんこん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、さくらえんどう、こんぶ(だし用)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん こんぶ
27 木	ゆで かぼちゃ	食パン 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	食パン(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、マヨドレ(乳・卵なし)	べにさけ、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、にんじん、ホールトマト缶詰、トマト、うめ干し、にんじん、たまねぎ、糸みつば、セロリー	お茶 冷やし梅茶漬け ゆでアスパラ(マヨドレ)
28 金 プール開き	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、卵、おから、かにかまぼこ、バター、スキムミルク	りんご、きゅうり、かぶ、にんじん、えのきたけ	牛乳 おからドーナツ 人参ステイック
29 土	人参 ステイック	和風きのこスパゲティー <sup>スープ(キャベツ・わかめ)</sup> フルーツ	胚芽米、オリーブ油、きび砂糖	油揚げ、ベーコン(乳含む)、バター	メロン、きゅうり、まいたけ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、万能ねぎ、にんにく、塩こんぶ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 いなり寿司 胡瓜の塩昆布あえ

6月の果物はメロン・すいか・宇和ゴールド・清美オレンジ・デコポン等になります。

