

# 6月予定献立表

令和4年

本分保育園

日	曜日	献立		材 料		
		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくなる
1	水	ご飯(玄米)・中華スープ・厚揚げの中華煮・ナムル・キウイ	お茶・お好み焼き	豚肉/豚ひき肉/厚揚げ/鶏ひき肉/絹ごし豆腐/かつお節	玄米/マロニー/調合油/和三盆糖/片栗粉/ごま油/お好み焼き粉	人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/にら/しょうが/もやし/オクラ/きゅうり/キウイ/キャベツ/あおのり
2	木	ご飯(白米)・納豆・麩の味噌汁・牛肉とれんこんのカレー煮・レモン和え・りんご	牛乳・卑弥呼スナック	納豆/木綿豆腐/いりこ/脱脂粉乳/牛肉/むきいか/油揚げ/牛乳/蒸し大豆/食べるいりこ	半つき米/押麦/麩/カットこんにやく/なたね油/和三盆糖/さつまいも/こまいり	わかめ/たまねぎ/にんじん/ねぎ/れんこん/さいいんげん/きゅうり/キャベツ/レモン/りんご
3	金	ご飯(玄米)・味のり・夏野菜スープ・マカロニグラタン・パインサラダ・さくらんぼ 	牛乳・アメリカンドック	ベーコン/プロセスチーズ/鶏肉/牛乳/豆乳/ウインナー	玄米/マカロニ/豆乳バター/薄力粉/調合油/和三盆糖/ホットケーキMIX/なたね油	味付けのり/焼きのり/キャベツ/ズッキーニ/人参/玉葱/パプリカ/ぶなしめじ/パイナップル/きゅうり/さくらんぼ
4	土	煮込みうどん・茎わかめの煮物・短冊サラダ・バナナ	お茶・甘納豆スティック	鶏肉/いりこ/牛肉	うどん麺/和三盆糖/ごまいり/ごま油/甘納豆スティック	にんじん/もやし/乾しいたけ/ねぎ/たまねぎ/きわかめ/だいこん/きゅうり/バナナ
6	月	ご飯(白米)・人参ふりかけ・クラムチャウダー・南瓜バーグ・いんげんのソテー・キウイ	お茶・梅枝豆ご飯	ツナフレーク/むきあさり/豚肉/脱脂粉乳/豚ひき肉/ウインナー	半つき米/押麦/ごまいり/和三盆糖/じゃがいも/有塩バター/薄力粉/なたね油	にんじん/たまねぎ/かぼちゃ/さいいんげん/スイート冷凍/キウイ/梅干し/えだまめ冷凍
7	火	ご飯(玄米)・ワントンスープ・チキンチキン根菜・とうもろこし・オレンジ	牛乳・アップルホットケーキ	豚ひき肉/鶏肉/牛乳/鶏卵	玄米/ワントンの皮/片栗粉/なたね油/和三盆糖/ホットケーキMIX	ねぎ/にんじん/チンゲンサイ/れんこん/ごぼう/えだまめ冷凍/とうもろこし/オレンジ/りんご
8	水	ご飯(白米)・納豆・あすか汁・カップコロッケ・オクラのごま和え・すいか	牛乳・豆乳もち	納豆/鶏肉/脱脂粉乳/いりこ/牛ひき肉/豚ひき肉/牛乳/調製豆乳/きな粉	半つき米/押麦/なたね油/じゃがいも/パン粉/こまいり/片栗粉/和三盆糖/黒砂糖	はくさい/にんじん/チンゲンサイ/たまねぎ/オクラ/きゅうり/すいか
9	木	ご飯(玄米)・ニラ玉スープ・魚のピザ焼き・いかの酢味噌和え・りんご	豆乳・ジャムサンド	豚肉/卵/白身魚/プロセスチーズ/むきいか/豆乳	玄米/和三盆糖/ごまいり/コッパパン	にんじん/にら/はくさい/たまねぎ/青ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/いちご/ジャム
10	金	ご飯(白米)・けんちん汁・五目豆・鶏肉のケチャップ煮・バナナ	お茶・クラッカー・フルーツヨーグルト	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/牛肉/大豆/鶏肉/ヨーグルト	半つき米/押麦/じゃがいも/カットこんにやく/和三盆糖	にんじん/だいこん/ごぼう/乾しいたけ/ねぎ/干しひじき/たまねぎ/バナナ/りんご/パイナップル/みかん缶
11	土	和風スパゲティー・キャベツのスープ・型チーズ・さくらんぼ 	お茶・レーズンパン	豚肉/プロセスチーズ	スパゲッティ/じゃがいも/レーズンパン	たまねぎ/えのきたけ/ぶなしめじ/ほうれんそう/にんにく/キャベツ/にんじん/さくらんぼ
13	月	ご飯(白米)・中華丼・しゅうまい・中華サラダ・オレンジ	牛乳・ココアバナナマフィン	豚肉/むきえび/うずら卵缶/牛乳/卵	半つき米/押麦/片栗粉/ごま油/調合油/和三盆糖/ホットケーキMIX/豆乳バター	にんじん/たまねぎ/きくらげ/はくさい/チンゲンサイ/カットわかめ/きゅうり/もやし/オレンジ/バナナ
14	火	ご飯(玄米)・納豆・南瓜の味噌汁・根菜の塩麩炒め・マカロニサラダ・りんご	豆乳・ベリースコーン	納豆/木綿豆腐/油揚げ/脱脂粉乳/いりこ/ベーコン/豆乳/普通牛乳	玄米/塩麩/なたね油/マカロニ/薄力粉/全粒粉/和三盆糖/豆乳バター	南瓜/人参/えのきたけ/ねぎ/カットわかめ/ごぼう/れんこん/にんにく/キャベツ/きゅうり/スイート冷凍/りんご/ラズベリー冷凍
15	水	ご飯(白米)・ミネストローネ・豆腐のねぎみそ焼き・かつお和え・メロン 	牛乳・かえるパン	鶏肉/木綿豆腐/プロセスチーズ/牛乳/こしあん	半つき米/押麦/スパゲッティ/じゃがいも/薄力粉/和三盆糖/強力粉/豆乳バター	たまねぎ/にんじん/キャベツ/にんにく/トマト/パセリ/ねぎ/きゅうり/メロン
16	木	ご飯(玄米)・味のり・春雨汁・きびなのカレー揚げ・切干大根の煮物・バナナ	牛乳・ごろし団子	鶏肉/いりこ/きびなご/牛乳/きな粉	玄米/はるさめ/片栗粉/薄力粉/調合油/カットこんにやく/和三盆糖/ごろしめん/黒砂糖	味付けのり/焼きのり/たまねぎ/にんじん/乾しいたけ/カットわかめ/切干大根/さいいんげん/バナナ
17	金	ご飯(白米)・トマトスープ・焼き肉・粉ふき芋・さくらんぼ	お茶・鮭わかめおにぎり	豚肉/卵/牛肉/鮭フレーク	半つき米/押麦/片栗粉/じゃがいも	トマト/にんじん/たまねぎ/オクラ/キャベツ/青ピーマン/あおのり/さくらんぼ/カットわかめ
18	土	焼きそば・南瓜のそぼろ煮・ゆかり和え・キウイ	お茶・スティックパン	豚肉/むきいか/むきえび/鶏ひき肉	焼きそば麺/和三盆糖/スティックパン	たまねぎ/もやし/キャベツ/にんじん/あおのり/かぼちゃ/こんぶ/さいいんげん/きゅうり/キウイ
20	月	ご飯(白米)・豚汁・さばの煮つけ・ひじきのサラダ・パイナップル	ブルーベリースムージー・ラスク	豚肉/木綿豆腐/いりこ/脱脂粉乳/さば/ツナフレーク/ヨーグルト/牛乳	半つき米/押麦/じゃがいも/和三盆糖/ごまいり/フランスパン/豆乳バター	にんじん/もやし/だいこん/ごぼう/ねぎ/しょうが/干しひじき/きゅうり/レモン/パイナップル/ブルーベリー冷凍/バナナ
21	火	ロールパン・カレービーンズ・鶏の照り焼き・ゴマドレッシング和え・バナナ	お茶・焼きおにぎり	豚肉/大豆/クリーム/プロセスチーズ/鶏肉/かつお節	ロールパン/コッパパン/じゃがいも/和三盆糖/マロニー/半つき米	にんじん/たまねぎ/トマト缶/グリーンピース冷凍/しょうが/きゅうり/キャベツ/スイート冷凍/バナナ
22	水	ご飯(玄米)・納豆・かき玉汁・高野豆腐のそぼろあんかけ・塩っぺ和え・りんご	牛乳・黒糖蒸しパン	納豆/卵/高野豆腐/鶏ひき肉/牛乳/金時豆/調製豆乳	玄米/なたね油/和三盆糖/片栗粉/ごま油/ホットケーキMIX	えのきたけ/にんじん/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/こんぶ/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/塩昆布/りんご
23	木	チキンライス・中華風コーンスープ・メンチカツ・もやしのソテー・アスパラサラダ・トマト・さくらんぼ	お楽しみ  お誕生会	鶏肉/ベーコン/牛乳	半つき米/片栗粉/調合油	玉葱/人参/グリーンピース冷凍/スイート冷凍/スイート缶/ねぎ/もやし/アスパラガス/キャベツ/トマト/さくらんぼ
24	金	ご飯(白米)・ハヤシライス・枝豆・絆三糸・キウイ	豆乳・バナナレーズンコーンフレーク	牛肉/脱脂粉乳/豆乳	半つき米/押麦/じゃがいも/はるさめ/ごまいり/和三盆糖/調合油/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/なす/えだまめ/きゅうり/キャベツ/キウイ/バナナ/干しぶどう
25	土	あんかけそうめん・厚揚げと昆布の煮物・キャベツとツナの炒め・オレンジ	お茶・デニッシュブレット	鶏ひき肉/かつお節/厚揚げ/ツナフレーク	そうめん/和三盆糖/片栗粉/デニッシュブレット	なす/青ピーマン/たまねぎ/にんじん/こんぶ/キャベツ/スイート冷凍/オレンジ
27	月	ご飯(白米)・ポトフ・ツナナゲット・チャプチェ・バナナ	牛乳・あじさい寒天・かたつむりクッキー	ウインナー/木綿豆腐/ツナフレーク/鶏ひき肉/牛乳/調製豆乳	半つき米/押麦/じゃがいも/米粉/なたね油/春雨/ごま油/和三盆糖/薄力粉/グラニュー糖/豆乳バター	人参/玉葱/スイート冷凍/キャベツ/セロリ/パセリ/にんにく/しょうが/青ピーマン/バナナ/寒天/ぶどうジュース/りんごジュース
28	火	ご飯(玄米)・野菜味噌・すまし汁・魚のマヨネーズ焼き・納豆和え・メロン 	お茶・じゃが芋饅頭 <small>年長クッキング</small>	木綿豆腐/いりこ/鮭/納豆	玄米/ごま油/花麩/じゃがいも/薄力粉	ごぼう/人参/しょうが/大根/えのきたけ/カットわかめ/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし/あおのり/メロン
29	水	ご飯(白米)・のりの佃煮・オニオンスープ・ぎせい豆腐・春雨と胡瓜の酢の物・さくらんぼ	牛乳・コーンマヨトースト	豚肉/木綿豆腐/鶏ひき肉/卵/牛乳/プロセスチーズ	半つき米/押麦/和三盆糖/なたね油/はるさめ/ごまいり/食パン	焼きのり/玉葱/人参/セロリ/ぶなしめじ/パセリ/生しいたけ/きゅうり/カットわかめ/さくらんぼ/スイート冷凍
30	木	ご飯(玄米)・じゃが芋の味噌汁・手羽元のさっぱり煮・ポークジンジャー・キウイ	牛乳・焼きごま団子	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/脱脂粉乳/豚肉/牛乳/こしあん	玄米/じゃがいも/和三盆糖/白玉粉/団子粉/ごまいり/なたね油	たまねぎ/にんじん/ねぎ/カットわかめ/しょうが/キャベツ/青ピーマン/キウイ