



6月の献立表

関戸みどりの保育園(一般)

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	
01 木	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 フレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、なたね油、オリーブ油	べにさげ、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(卵なし乳含む)、バター	キャベツ、すいか、みかん缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、うめ干し、糸みつば、こんぶ(だし用)、	お茶 冷やし梅茶漬け こんぶ
02 金	スナップ エンドウ	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 豚肉の香味焼き 人参ナムル フルーツ	うどん(学校給食用ゆでめん)、胚芽米、はるさめ(緑豆)、ごま、ごま油、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、そらまめ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にら、にんにく、あおのり	お茶 炒めうどん 塩ゆでそら豆
03 土	煮干し	和風スパゲティ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、ごま(乾)	ベーコン(卵なし乳含む)、チーズ、しらす干し(半乾燥)	りんご、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり チーズ
05 月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) チキンソテー(ねぎソース) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、焼き豚、豆みそ、卵	なつみかん、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、焼きのり	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
06 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さばの竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、さといも、なたね油、きび砂糖、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、さば、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)	メロン、だいこん、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、コーン缶、しょうが	牛乳 手作りパン(ハム) ゆでアスパラ (マヨドレ)
07 水	煮干し	カレーうどん かぼちゃのバター焼き 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、なたね油、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏ひき肉、チーズ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、すいか、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん チーズ
08 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鱈のパン粉焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、油、パン粉、オリーブ油、きび砂糖、なたね油	牛乳、さわら、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ねぎ、なめこ、しらたき、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、ピーマン、にんにく	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ
09 金	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、きな粉	メロン、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ、にんにく	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
10 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(お麩・人参) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、なたね油、片栗粉、焼ふ	豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん 大根スティック
12 月	チーズ	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 魚の梅みそ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ	メロン、キャベツ、しいたけ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、みつば、うめ干し、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)
13 火	かぶの 煮物	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、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、はちみつ、なたね油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、グリーンアスパラガス、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 スコーン ゆでブロッコリー
14 水	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、ごま、オリーブ油	牛乳、いわし、とろけるチーズ、生揚げ、豆みそ、バター	オレンジ、こまつな、大豆もやし、たまねぎ、れんこん、にんじん、パセリ	牛乳 ポテトのチーズ焼き しゃきしゃきれんこん
15 木	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 フレンチサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、なたね油、オリーブ油	べにさげ、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(卵なし乳含む)、バター	キャベツ、すいか、みかん缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、うめ干し、糸みつば、こんぶ(だし用)、セロリー	お茶 冷やし梅茶漬け こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー557kcal、たんぱく質23.7g、脂質18.2g)
27日(火)はレストランごっこです。サンドイッチを作ります。(きみどり組、みどり組)
30日(金)は誕生会メニューです。



献立表



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	
16金	スナップ エンドウ	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 豚肉の香味焼き 人参ナムル フルーツ	うどん(学校給食用ゆ でめん)、胚芽米、はる さめ(緑豆)、ごま、ごま 油、なたね油、きび砂 糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、米みそ(淡色辛み そ)	なつみかん、そらま め、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、にら、 にんにく、あおのり	お茶 炒めうどん 塩ゆでそら豆
17土	煮干し	和風スパゲティ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、ごま(乾)	ベーコン(卵なし乳含 む)、チーズ、しらす干 し(半乾燥)	りんご、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、ピー マン、にんじん、にん にく、わかめ(乾)	お茶 しらすおにぎり チーズ
19月	チーズ	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) チキンソテー(ねぎソース) 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、焼ふ、ごま 油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、焼き豚、豆 みそ、卵	なつみかん、はくさい、 きゅうり、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、た まねぎ、ねぎ、ピーマ ン、焼きのり	お茶 焼き豚チャーハン 胡瓜スティック
20火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さばの竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、さと いも、なたね油、きび 砂糖、片栗粉、マヨドレ (卵・乳なし)	牛乳、さば、生揚げ、 ヨーグルト(無糖)、ハム (卵なし・乳含む)	メロン、だいこん、にん じん、グリーンアスパラ ガス、こまつな、コーン 缶、しょうが	牛乳 手作りパン(ハム) ゆでアスパラ (マヨドレ)
21水	煮干し	カレーうどん かぼちゃのバター焼き 中華きゅうり フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 片栗粉、きび砂糖、な たね油、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身 付)、鶏むき肉、チー ズ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、 すいか、きゅうり、にん じん、ねぎ、しめじ、グ リンピース(冷凍)、しょ うが	お茶 鶏そぼろごはん チーズ
22木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鱈のパン粉焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、油、パン粉、 オリーブ油、きび砂 糖、なたね油	牛乳、さわら、ウイン ナー、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	りんご、ねぎ、なめこ、 しらたき、にんじん、た まねぎ、いんげん、ひ じき、こんぶ(だし用)、 ピーマン、にんにく	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ
23金	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂 糖、きび砂糖、なたね 油	鶏もも肉、牛乳、木綿 豆腐、ヨーグルト(無 糖)、きな粉	メロン、ブロッコリー、ご ぼう、にんじん、コーン 缶、しめじ、ねぎ、にん にく	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
24土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(お麩・人参) フルーツ	胚芽米、干しとうめん、 なたね油、片栗粉、焼 ふ	豚肉(肩ロース)、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)	なつみかん、たまね ぎ、だいこん、ねぎ、に んじん、赤ピーマン、 チンゲンサイ、ねぎ、干 しいたけ	お茶 にゅうめん 大根スティック
26月	チーズ	ご飯 すまし汁(しいたけ・みつば) 魚の梅みそ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、き び砂糖、ごま油	ホキ、米みそ(淡色辛 みそ)、ほたて貝柱水 煮缶、淡色みそ	メロン、キャベツ、しいたけ、 にんじん、緑豆もやし、たま ねぎ、ピーマン、しめじ、え のきたけ、みつば、うめ干し、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)
27火 レストラン ごっこ	煮干し	サンドイッチ(レム・チーズ・朝瓜) サンドイッチ(ツナ)(イチゴジャム) チキンスープ かぼちゃサラダ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、 七分つき米、もち米、 マヨドレ(卵・乳なし)、 きび砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬 缶、ハム(卵なし・乳含 む)、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、日本かぼ ちゃ、きゅうり、たまね ぎ、いちごジャム、にん じん、干しぶどう	お茶 五平もち 人参スティック
28水	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(もやし・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、マヨドレ(卵・ 乳なし)、きび砂糖、な たね油、ごま、オリーブ 油	牛乳、いわし、とろける チーズ、生揚げ、豆み そ、バター	オレンジ、こまつな、大 豆もやし、たまねぎ、れ んこん、にんじん、パセ リ	牛乳 ポテトのチーズ焼き しゃきしゃきれんこん
29木	かぶの 煮物	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、きび砂糖、マ ヨドレ(卵・乳なし)、は ちみつ、なたね油、ご ま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、豆乳、バター	オレンジ、トマト、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、きゅう り、福神漬、しめじ、コーン 缶、グリーンアスパラガス、い ちごジャム、にんにく、しょ うが	牛乳 スコーン ゆでブロッコリー
30金 誕生会	かぼちゃ の煮物	ご飯 みそ汁(わかめ・油揚げ) アジフライ・フライドポテ ト 梅ドレッシングサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 コッペパン(乳・卵な し)、パン粉、なたね 油、小麦粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、あ じ、豆みそ、油揚げ	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、万能ねぎ、 うめ干し、わかめ(乾)	お茶 あじさいヨーグルト 人参のコッペパン

今月の果物は宇和ゴールド、あまなつ、メロン、すいか等になります。

