



# 6月の献立表

2024年06月

関戸みどりの保育園(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	煮干し	鶏肉うどん 里芋の煮物(ちくわ) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、焼きちくわ(乳・卵なし)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり みそ汁 (キャベツ・しめじ)
03 月	干し芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 豚肉の香味焼き いんげんのごまあえ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、いんげん、もやし、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、にんじん、にら、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
04 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、べにさげ、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、しらたき、たまねぎ、ねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ごはんピザ こんぶ
05 水	ブロッコリー のごま和え	みそラーメン さつまいものバター焼き フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、さつまいも、なたね油、はちみつ、ごま油	焼き豚、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ピーマン	お茶 ウインナーピラフ にんじんのマリネ
06 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) さわらのカレー粉焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、黒砂糖、小麦粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、さわら、納豆、豆乳	メロン、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、もやし、グリーンアスパラガス、みつば	牛乳 黒糖蒸しパン ゆでアスパラ
07 金 レストラン ごっこ	スナック エンドウ	サンドイッチ(ハム・チーズ) (ツナ)(イチゴジャム) 南瓜サラダ チキンスープ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、胚芽米、コッペパン、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油	鶏もも肉、ウインナー、ツナ油漬缶、しらす干し、ハム(卵なし・乳含む)、チーズ	オレンジ、日本かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、うめ干し、にんじん、糸みつば、干しぶどう	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック
08 土	煮干し	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、はちみつ	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、クリームチーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しめじ、ねぎ	牛乳 クリームチーズパン 胡瓜スティック
10 月	干し芋	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、干しそうめん、なたね油、はるさめ、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、なつみかん、きゅうり、大豆もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 煮干し
11 火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(大根・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、ごま	牛乳、いわし、生揚げ、豆みそ、バター	オレンジ、こまつな、りんご、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 アップルポテト こんぶ
12 水	かぼちゃ の煮物	カレーライス 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ、ごま油、ごま	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、豆乳、きな粉	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳 きなこ揚げパン 人参スティック
13 木	ごぼう スティック	ご飯 かぶのスープ チキンソテー(ねぎソース) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、チーズ、さば、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、れんこん、かぶ、にんじん、かぶ葉、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、干しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり チーズ
14 金	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) かじきのパン粉焼き 和風サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、パン粉、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	牛乳、かじき、豆乳、卵、バター、豆みそ	メロン、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんじん、にんにく、カットわかめ、わかめ(乾)	牛乳 ホットケーキ(卵) ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー572kcal、たんぱく質22.6g、脂質18.4g)  
 7日(金)はレストランごっこです。ホットドッグやサンドイッチを作ります。(きみどり組、みどり組)  
 21日(金)きみどり組の昼食はお泊り保育のため、お弁当の用意をお願いします。  
 28日(金)は誕生会メニューです。



# 献立表

2024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 土	煮干し	鶏肉うどん 里芋の煮物(ちくわ) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、焼きちくわ(乳・卵なし)、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり みそ汁 (キャベツ・しめじ)
17 月	干し芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 豚肉の香味焼き いんげんのごまあえ フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、いんげん、もやし、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、にんじん、にら、にんにく	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
18 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、ベにさけ、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、しらたき、たまねぎ、ねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ごはんピザ こんぶ
19 水	ブロッコリー のごま和え	みそラーメン さつまいものバター焼き フルーツ	ゆで中華めん、胚芽米、さつまいも、なたね油、はちみつ、ごま油	焼き豚、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、ピーマン	お茶 ウインナーピラフ にんじんのマリネ
20 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) さわらのカレー粉焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、黒砂糖、小麦粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、さわら、納豆、豆乳	メロン、しいたけ、ほうれんそう、にんじん、もやし、グリーンアスパラガス、みつば	牛乳 黒糖蒸しパン ゆでアスパラ
21 金 きみどり お泊り 保育	スナック エンドウ	コッペパン ミネストローネスープ マカロニグラタン ブロッコリーの玉ねぎドレッシング フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、なたね油、パン粉、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、しらす干し、ベーコン(卵なし乳含む)、バター、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、ホルトトマト缶詰、キャベツ、うめ干し、にんじん、糸みつば、セロリー、パセリ	お茶 冷やし梅茶漬け 大根スティック
22 土 きみどり お泊り 保育	煮干し	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、はちみつ	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、クリームチーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、しめじ、ねぎ	牛乳 クリームチーズパン 胡瓜スティック
24 月	チーズ	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、干しそうめん、なたね油、はるさめ、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、なつみかん、きゅうり、大豆もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 にゅうめん 煮干し
25 火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(大根・生揚げ) イワシの蒲焼き 小松菜のごまネーズ フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油、ごま	牛乳、いわし、生揚げ、豆みそ、バター	オレンジ、こまつな、りんご、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳 アップルポテト こんぶ
26 水	かぼちゃ の煮物	カレーライス 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ、ごま油、ごま	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、豆乳、きな粉	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳 きなこ揚げパン 人参スティック
27 木	ごぼう スティック	ご飯 かぶのスープ チキンソテー(ねぎソース) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、チーズ、さば、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、れんこん、かぶ、にんじん、かぶ・葉、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、干しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり チーズ
28 金 誕生会	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(油揚げ・わかめ) 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、食パン(卵・乳なし)、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、あじ、油揚げ、豆みそ、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、万能ねぎ、にんじん、コーン缶、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 あじさいヨーグルト さくらえびトースト
29 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、さつまいも、ごま(乾)	ベーコン(卵なし乳含む)、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 ゆでさつまい芋

今月の果物は宇和ゴールド、あまなつ、メロン、すいか、りんご等になります。

