

# 2023年6月 献立表

# かんのん町保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- ・さわら（12日）
- ・もも缶（16日）
- ・こしあん（22日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

乳児の朝のおやつは  
毎日牛乳です



今月のくだものは  
「りんご・メロン・甘夏みかん缶・もも缶」  
です。  
・14日(水)はお誕生日会です。  
・23日(金)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。

| 日  | 曜 | 昼食献立名  | 3時おやつ                | 材料  |                                     |   | 調味料   |
|----|---|--|----------------------|---|-------------------------------------|---|---|
|    |   |  |                      | 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  |   |
| 1  | 木 | ごはん<br>鶏肉と大豆の旨煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>味噌汁(玉ねぎ・なめこ)<br>甘夏みかん缶        | 手作りふりかけおにぎり<br>牛乳    | 米、さとう<br>ごま、ごま油                                 | 鶏小間<br>大豆水煮<br>花鰹、白みそ<br>ちりめん<br>牛乳 | にんじん、ブロッコリー<br>もやし<br>たまねぎ、なめこ<br>甘夏みかん缶、青のり            | 料理酒、みりん<br>しょう油、出汁                                  |
| 2  | 金 | ごはん<br>ミートローフ<br>ひじきとツナのサラダ<br>味噌汁(キャベツ・ねぎ)<br>メロン               | イチゴココア蒸しパン(米粉)<br>牛乳 | 米、片栗粉<br>油<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま、さとう、米粉<br>いちごジャム | 豚ひき肉<br>ツナ缶<br>白みそ<br>豆乳<br>牛乳      | たまねぎ、きゅうり<br>にんじん、キャベツ<br>ねぎ、ひじき<br>メロン                 | 食塩、ケチャップ<br>中濃ソース、しょう油<br>出汁<br>ピュアココア<br>ベーキングパウダー |
| 3  | 土 | ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>さつま芋の甘煮<br>味噌汁(大根・わかめ)<br>りんご                 | ぼん菓子おこし<br>牛乳        | 米、ごま油<br>さつまいも<br>さとう、油<br>ぼん菓子、水あめ             | 木綿豆腐<br>豚小間<br>白みそ<br>牛乳            | にんじん<br>もやし、にら<br>大根、わかめ<br>りんご                         | 料理酒、しょう油<br>塩、出汁                                    |
| 4  | 日 |  |                      |   |                                     |   |   |
| 5  | 月 | ごはん<br>鶏肉のバンバンジー焼き<br>切干大根の炒め煮<br>すまし汁(玉ねぎ・わかめ)<br>メロン           | さつま芋のきな粉スティック<br>牛乳  | 米<br>ごま、さとう<br>さつま芋                             | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>きな粉<br>牛乳            | 切干大根、にんじん<br>いんげん、たまねぎ<br>わかめ、しょうが<br>メロン               | 酢、しょう油<br>出汁、みりん<br>塩                               |
| 6  | 火 | ぎょうざひき肉丼<br>春雨おかかマヨ和え<br>中華スープ(大根・大根の葉)<br>りんご                   | 鮭昆布おにぎり<br>牛乳        | 米、油<br>さとう、春雨<br>片栗粉、ごま<br>エッグケアマヨネーズ           | 豚ひき肉<br>花鰹<br>鮭フレーク<br>牛乳           | にんにく、しょうが、キャベツ<br>にら、きゅうり<br>にんじん、大根<br>大根の葉<br>りんご、塩昆布 | 料理酒、塩<br>しょう油、中華だし                                  |
| 7  | 水 | ごはん<br>たらの味噌焼き<br>キャベツの胡麻和え<br>すまし汁(ほうれん草・ねぎ)<br>甘夏みかん缶          | あじさい寒天ゼリー<br>牛乳      | 米、さとう<br>油、ごま                                   | たら<br>白みそ<br>牛乳                     | にんじん、キャベツ、しめじ<br>ほうれん草、ねぎ<br>甘夏みかん缶                     | 出汁、しょう油<br>みりん、料理酒<br>塩<br>寒天<br>ぶどうゼリーの素           |
| 8  | 木 | ごはん<br>炒り豆腐<br>じゃがいもの磯和え<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>りんご                 | チキンライス<br>牛乳         | 米<br>油、さとう<br>じゃがいも                             | 木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>白みそ<br>鶏小間<br>牛乳    | にんじん、たまねぎ<br>ほうれん草、青のり<br>キャベツ、わかめ<br>りんご               | しょう油、食塩<br>出汁<br>コンソメ<br>ケチャップ                      |
| 9  | 金 | 米粉ロールパン<br>チキンポテトのカレーソース焼き<br>サワークラフト<br>豆乳スープ(白菜・玉ねぎ)<br>甘夏みかん缶 | ゆかりひじきごはん<br>牛乳      | 米粉ロールパン<br>じゃがいも<br>油<br>さとう、片栗粉<br>米、ごま        | 鶏小間<br>ピザ用チーズ<br>豆乳<br>牛乳           | たまねぎ、パセリ<br>キャベツ、にんじん<br>きゅうり、はくさい<br>甘夏みかん缶、ひじき        | カレー粉、食塩<br>穀物酢<br>コンソメ<br>みりん、しょう油<br>ゆかり           |
| 10 | 土 | ごはん<br>豚大根<br>野菜スティック<br>味噌汁(もやし・油揚げ)<br>りんご                     | 米粉クッキー<br>牛乳         | 米、片栗粉<br>ごま油、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>米粉、バター        | 豚小間、白みそ<br>油揚げ<br>豆乳<br>牛乳          | 大根<br>にんじん、大根の葉<br>きゅうり、もやし、りんご                         | 出汁、料理酒<br>みりん、しょう油                                  |
| 11 | 日 |  |                      |   |                                     |   |   |
| 12 | 月 | ごはん<br>さわらの胡麻照り焼き<br>筑前煮<br>すまし汁(豆腐・ねぎ)<br>甘夏みかん缶                | 黒糖くずもち<br>牛乳         | 米、さとう<br>ごま、油<br>黒糖、片栗粉                         | さわら、ちくわ<br>木綿豆腐<br>きな粉<br>牛乳        | にんじん<br>大根、ごぼう<br>しめじ、こんにゃく<br>ねぎ、甘夏みかん缶                | みりん、しょう油<br>料理酒、出汁<br>食塩                            |
| 13 | 火 | ごはん<br>鶏肉のオーロラソース和え<br>ミックスベジタブルソテー<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>りんご        | 春雨スナック<br>牛乳         | 米、さとう<br>片栗粉、油<br>エッグケアマヨネーズ<br>じゃがいも<br>春雨     | 鶏むね肉<br>油揚げ、白みそ<br>牛乳               | にんにく、しょうが<br>にんじん<br>いんげん、はくさい<br>りんご、レモン汁              | 食塩、料理酒<br>ケチャップ、コンソメ<br>出汁、カレー粉                     |
| 14 | 水 | ごま塩ご飯<br>かたつむりハンバーグ<br>ブロッコリーと人参のグラッセ<br>味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ)<br>メロン   | カエル蒸しパン<br>牛乳        | 米<br>油、じゃがいも<br>片栗粉、黒ごま<br>エッグケアマヨネーズ<br>さとう、米粉 | 豚ひき肉<br>木綿豆腐、白みそ<br>豆乳<br>牛乳        | たまねぎ<br>ブロッコリー<br>にんじん、えのき<br>ねぎ、メロン<br>ほうれん草           | 塩、料理酒<br>ケチャップ、中濃ソース<br>ココア<br>コンソメ、出汁<br>ベーキングパウダー |

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ                     | 材料  |  |  | 調味料   |
|----|---|---|---------------------------|---|--|--|---|
|    |   |   |                           | 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 | ごはん<br>豆腐のまさご揚げ<br>大豆とひじき炒り煮<br>すまし汁(小松菜・玉ねぎ)<br>甘夏みかん缶       | ポップコーン<br>牛乳              | 米、片栗粉<br>油<br>さとう                           | 木綿豆腐、鶏ひき肉<br>しらす、大豆水煮<br>ちくわ<br>牛乳       | にんじん、小松菜<br>たまねぎ、ひじき、こんにやく<br>甘夏みかん缶、とうもろこし              | 塩、料理酒<br>しょう油、出汁                              |
| 16 | 金 | なすとひき肉のカレー<br>キャベツのしょう油フレンチサラダ<br>白桃缶                         | 巻きおいなり<br>牛乳              | 米、油<br>さとう、ごま                               | 豚ひき肉<br>油揚げ<br>牛乳                        | なす、にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり<br>白桃缶                         | カレールウ<br>酢、しょう油<br>みりん、塩                      |
| 17 | 土 | ごはん<br>肉じゃが<br>ほうれん草の海苔和え<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>りんご             | オレンジゼリー<br>せんべい<br>牛乳     | 米<br>じゃがいも<br>油、さとう<br>せんべい                 | 豚小間<br>白みそ<br>牛乳                         | たまねぎ、にんじん<br>ほうれん草<br>もやし、きざみのり<br>きゃべつ、わかめ、りんご          | みりん、料理酒<br>しょう油、出汁<br>オレンジゼリーの素               |
| 18 | 日 |   |                           |   |  |  |   |
| 19 | 月 | ごはん<br>鶏肉バーベキュー焼き<br>じゃこサラダ<br>コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ)<br>りんご       | チーズおかかおにぎり<br>牛乳          | 米、油<br>さとう、じゃがいも<br>ごま                      | 鶏もも肉<br>ちりめん<br>プロセスチーズ<br>牛乳<br>花鰹      | たまねぎ、にんにく<br>しょうが、キャベツ<br>きゅうり、小松菜<br>りんご                | ケチャップ<br>中濃ソース<br>コンソメ、酢<br>しょう油、塩            |
| 20 | 火 | ごはん<br>豆腐入りつくねあんかけ<br>きゅうりとちくわのサラダ<br>味噌汁(もやし・にんじん)<br>甘夏みかん缶 | さつま芋ボール<br>牛乳             | 米<br>油、片栗粉<br>さとう、ごま<br>エッグケアマヨネーズ<br>さつまいも | 木綿豆腐、鶏ひき肉<br>ちくわ、白みそ<br>牛乳               | にんじん、たまねぎ<br>きゅうり、もやし<br>甘夏みかん缶                          | 塩、出汁<br>しょう油                                  |
| 21 | 水 | ごはん<br>しょうが焼き<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁(しめじ・わかめ)<br>白桃缶              | ツナカレーピラフ<br>牛乳            | 米、さとう<br>油                                  | 豚小間肉<br>牛乳<br>ツナ缶                        | たまねぎ<br>しょうが、にんじん<br>ごぼう、ピーマン、しめじ<br>わかめ、パセリ<br>白桃缶      | しょう油、みりん<br>料理酒、塩<br>出汁<br>カレー粉、酢             |
| 22 | 木 | ごはん<br>たらのザンギ<br>切干大根のマヨ和え<br>味噌汁(厚揚げ・えのき)<br>りんご             | おまんじゅう蒸しパン<br>牛乳          | 米、片栗粉<br>油、さとう<br>エッグケアマヨネーズ<br>ごま、米粉、こしあん  | たら<br>ツナ缶、厚揚げ<br>白みそ<br>豆乳<br>牛乳         | にんにく、しょうが<br>切干大根、きゅうり<br>にんじん、えのき<br>りんご                | しょう油、中華だし<br>出汁<br>ベーキングパウダー                  |
| 23 | 金 | 米粉ロールパン<br>ポークチャップ<br>小松菜のソテー<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>メロン      | クッパ<br>牛乳<br><br>【多文化おやつ】 | 米粉ロールパン<br>油、米                              | 豚小間<br>牛乳<br>豚バラ肉                        | たまねぎ<br>エリンギ<br>小松菜、しめじ<br>にんじん、コーン<br>キャベツ、メロン、ニラ       | ケチャップ<br>中濃ソース<br>コンソメ、塩<br>中華だし、しょう油         |
| 24 | 土 | ごはん<br>鶏肉の塩麹炒め<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>りんご              | フライドポテト<br>牛乳             | 米<br>ごま油、片栗粉<br>さとう、じゃがいも                   | 鶏小間<br>高野豆腐、油揚げ<br>白みそ<br>牛乳             | キャベツ、たまねぎ<br>にんにく、しょうが<br>にんじん、大根<br>パセリ<br>りんご          | 塩麹、料理酒<br>しょう油、みりん<br>出汁<br>塩                 |
| 25 | 日 |   |                           |   |  |  |   |
| 26 | 月 | タコライス<br>春雨の中華サラダ<br>コンソメスープ(大根・人参)<br>メロン                    | 水羊羹豆乳クリーム添え<br>牛乳         | 米、さとう<br>片栗粉、春雨<br>ごま油<br>こしあん              | 豚ひき肉<br>豆乳クリーム<br>牛乳                     | たまねぎ、キャベツ<br>トマト、きゅうり<br>にんじん<br>大根、メロン                  | 中濃ソース<br>ケチャップ<br>カレー粉、酢<br>しょう油、コンソメ<br>塩、寒天 |
| 27 | 火 | ごはん<br>かれのいの照り焼き<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>りんご            | たこ焼き風ポテト<br>牛乳            | 米<br>油、ごま油<br>じゃがいも、片栗粉                     | かれい、しらす<br>ひき割納豆<br>木綿豆腐<br>白みそ、花鰹<br>牛乳 | しょうが、小松菜<br>にんじん、わかめ<br>りんご、青のり                          | しょう油、みりん<br>酢、出汁<br>中濃ソース、塩                   |
| 28 | 水 | ごはん<br>レバーの芝麻揚げ<br>キャベツの塩もみ<br>すまし汁(白菜・しめじ)<br>甘夏みかん缶         | 豆花(トウファ)【台湾】<br>牛乳        | 米、ごま油<br>片栗粉、油<br>ごま、あずき<br>さとう、黒糖          | 豚レバー<br>豆乳<br>きな粉<br>生クリーム<br>牛乳         | にんにく、しょうが<br>きゅうり、にんじん<br>はくさい、しめじ、塩昆布<br>キャベツ<br>甘夏みかん缶 | 料理酒、しょう油<br>塩、出汁<br>寒天                        |
| 29 | 木 | チキンカレーライス<br>わかめと大根のサラダ<br>りんご                                | 骨太チャーハン<br>牛乳             | 米<br>じゃがいも<br>油、ごま油<br>さとう                  | 鶏小間<br>豚ひき肉<br>しらす<br>牛乳                 | にんじん、たまねぎ<br>わかめ、きゅうり<br>大根<br>りんご、ねぎ                    | カレールウ<br>しょう油<br>酢、塩<br>中華だし                  |
| 30 | 金 | ごはん<br>鶏肉の甘酢炒め<br>大豆サラダ<br>春雨スープ<br>白桃缶                       | 米粉スコーン<br>牛乳              | 米、油<br>さとう、じゃがいも<br>エッグケアマヨネーズ<br>春雨、米粉     | 鶏小間<br>大豆水煮<br>絹ごし豆腐<br>豆乳<br>牛乳         | ピーマン、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ<br>きゅうり、パセリ<br>レモン汁<br>白桃缶        | 酢、しょう油<br>コンソメ、塩<br>ベーキングパウダー                 |

