

# 2022年6月 献立表



# みなみかせ保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- ・そら豆（3日）・メロン（8日）
- ・すいか（20日）
- ・オリーブ油（23日）・紫キャベツ（24日）
- ・オクラ（28日） ・レタス（30日）
- ※・カルピス（7月7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

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**乳児さんは朝のおやつに  
牛乳、がでます**

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	水	ごはん 鮭のてり焼き 酢の物 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、油 スパゲティ さとう	鮭、ちくわ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、きゅうり、わかめ キャベツ、しめじ、りんご たまねぎ、にんじん	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ コンソメ
2	木	ジャムパン ポークチャップ ツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋・人参) りんご	鮭わかめごはん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 米	豚小間肉 ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ にんじん、りんご わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
3	金	豚すき焼き丼 ナムル 中華スープ(わかめ・ねぎ) りんご	そら豆、せんべい 牛乳	米、さとう ごま油 油	豚小間肉 焼き豆腐、しらす 豆乳 牛乳	玉ねぎ、しらたき ほうれん草、にんじん、もやし えのき、わかめ、ねぎ、りんご そら豆	しょう油、みりん 出汁、塩、中華だし
4	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	米粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう 米粉、油	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
5	日						
6	月	ごはん ミートローフ 切干大根の和え物 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	米粉人参ケーキ 牛乳	米、油 さとう、米粉	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり、もやし なす りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース、酢 しょう油、出汁 ベーキングパウダー
7	火	ごはん 筑前煮 ブロッコリー和え物 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	ひじきごはん 牛乳	米 油、さとう	鶏小間肉 油揚げ、白味噌 花鰹 牛乳	だいこん、にんじん、いんげん ブロッコリー、わかめ こんにやく、えのき ひじき	料理酒、しょう油 みりん 塩、出汁
8	水	チキンカレー 春キャベツサラダ メロン	豆乳プリン 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう	鶏小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン メロン	カレールーウ 塩、中濃ソース しょうゆ、酢、出汁 みりん、料理酒 寒天
9	木	きつねうどん たらの味噌焼き かぼちゃサラダ りんご	ツナカレーピラフ 牛乳	うどん ごま、油、さとう かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ たら、白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、たまねぎ パセリ りんご	出汁、しょう油、みりん 塩、料理酒、
10	金	ごはん レパールの芝麻揚げ ほうれん草のおかか和え 清汁(人参・玉ねぎ) メロン	きなこマカロニ 牛乳	米、ごま油 片栗粉、油、ごま さとう マカロニ	豚レバー 花鰹 豆乳、きなこ 牛乳	ほうれん草、コーン にんじん、玉ねぎ メロン	料理酒、にんにく しょうが、しょう油 塩、出汁
11	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・小松菜) りんご	ゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚ロース肉 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、りんご オレンジジュース わかめ	しょう油、みりん しょうが、にんにく 塩、出汁 寒天
12	日						
13	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(切干し・人参) りんご	米粉豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃが芋 さとう マーマレードジャム 米粉、油	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 絹豆腐 牛乳	にんじん、ピーマン 切干大根、りんご	しょう油、料理酒 みりん、出汁
14	火	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 豆乳スープ りんご	ふりかけごはん 牛乳	じゃが芋、油 ごま油、ごま	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	パセリ、いんげん、にんじん コーン、白菜、玉ねぎ 青のり りんご	塩、コンソメ しょう油

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	水	豆乳ちゃんぽん麺 鮭の塩焼き ひじきサラダ メロン	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺 ごま、米、もち米 油	豚小間肉、豆乳 鮭、ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン ひじき、きゅうり ごぼう メロン	鶏がらだし、しょう油 豆乳、塩、酢 料理酒
16	木	ごはん 豆腐いりつくねあんかけ じゃが芋の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 じゃが芋	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、大根 青のり ぶどうジュース りんご	塩、しょう油 みりん、塩 出汁 寒天
17	金	なすとひき肉のカレー しょうゆフレンチ メロン	シュガートースト 牛乳	米、油 バター さとう 食パン	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり メロン	カレールー 塩、 中濃ソース 酢、しょう油
18	土	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ	厚揚げ 豚小間肉、ツナ缶 ちくわ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、わかめ 昆布佃煮 りんご	ケチャップ、鶏がらだし しょう油、出汁
19	日						
20	月	ごはん しょうが焼き シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	米粉クッキー 牛乳	米、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、米粉 油、バター	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン すいか	しょう油、しょうが 料理酒、塩 出汁
21	火	ポークカレー コールスローサラダ りんご	ポテトフライ 牛乳	米、油 じゃが芋、さとう エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご パセリ	カレールー ケチャップ、塩 酢、しょう油
22	水	ジャムパン ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コンソメスープ(小松菜・コーン) メロン	骨太チャーハン 牛乳	食パン いちごジャム さとう、米、ごま油 じゃが芋、油	鶏小間肉、豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、小松菜 ねぎ メロン	カレー粉、塩 酢、コンソメ 塩、中華だし
23	木	ごはん 鶏肉の塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) りんご	サマースパゲティ 牛乳	米、ごま油、片栗粉 ごま、油、さとう スパゲティ オリーブ油	鶏小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、しめじ りんご、トマト、パセリ	塩麹、料理酒、しょう油 にんにく、しょうが 酢、しょう油、出汁 塩
24	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め きゅうりのツナ和え 春雨スープ メロン	紫陽花ゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま、春雨 片栗粉	鶏小間肉 ツナ缶 豆乳クリーム 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、にんじん きゅうり、わかめ 紫キャベツ メロン	酢、しょう油、 コンソメ、塩 みりん 寒天、レモン汁
25	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の海苔和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	チヂミ 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、ごま油 米粉、片栗粉 ごま	豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、 刻み海苔、キャベツ、りんご	しょう油、出汁 酢
26	日						
27	月	ごはん マーボー茄子 キャベツナムル 中華スープ(白菜・もやし) りんご	ボンデケージョ 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、 米粉 油	豚ひき肉、白味噌 豆乳、絹豆腐 粉チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、キャベツ、白菜 もやし りんご	しょう油、鶏がらだし 塩、中華だし
28	火	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(おくら・わかめ) メロン	じゃこトースト 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ 食パン エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 えのき メロン	しょう油、塩 出汁
29	水	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼そば 牛乳	米、油 焼そば麺 さとう、片栗粉、米粉	鶏もも肉 しらす、挽き割り納豆 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	青のり、小松菜、にんじん なめこ もやし、玉ねぎ りんご	塩、しょう油、酢 出汁、中濃ソース
30	木	タコライス 和風スパゲティサラダ コンソメスープ メロン	水羊羹 牛乳	米、片栗粉、油 さとう スパゲティ	豚ひき肉 ツナ缶 こしあん 牛乳	玉ねぎ、トマト、レタス にんじん、きゅうり キャベツ メロン	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 しょう油、酢、塩 コンソメ、寒天

