

2023年6月 献立表



みなみかせ保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・グレープジュース（8日）
- ・あずき（12日）
- ・白桃缶（15日）
- ・さわら（27日）
- ・なす（29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
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

※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。

**乳児は朝のおやつに
牛乳、おかしがでます**

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	木	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉ねぎ・なめこ） りんご	鮭昆布おにぎり 牛乳	米、さとう ごま	鶏小間 大豆水煮、花鰹 白みそ 牛乳、鮭フレーク	にんじん、ブロッコリー もやし、たまねぎ なめこ りんご、塩昆布	料理酒、みりん しょう油、出汁
2	金	ごはん ミートローフ ひじきとツナのサラダ 味噌汁（キャベツ・ねぎ） 甘夏缶	イチゴココア蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま いちごジャム	豚ひき肉 ツナ缶 白みそ 牛乳、豆乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ ねぎ、ひじき 甘夏缶	食塩、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 出汁 ココア ベーキングパウダー
3	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁（大根・わかめ） りんご	ポップコーン 牛乳	米、さとう さつまいも 油、ごま油 バター	豆腐、豚小間 白みそ 牛乳	にんじん もやし、にら だいこん、わかめ りんご、とうもろこし	料理酒、しょう油 食塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 切干大根の炒め煮 清汁（玉ねぎ・わかめ） りんご	さつまいものきな粉スティック 牛乳	米 ごま、さとう さつまいも	鶏もも肉 油揚げ 牛乳、きな粉	切干しだいこん、にんじん いんげん、たまねぎ わかめ、しょうが りんご	酢、しょう油 出汁、みりん 食塩
6	火	チキンカレーライス わかめと大根のサラダ 甘夏缶	骨太チャーハン 牛乳	米 じゃがいも 油、ごま油 さとう	鶏小間 牛乳、豚ひき肉 しらす干し	にんじん、たまねぎ わかめ、きゅうり 大根、ねぎ 甘夏缶	アレルギーフリー カレーフレーク 醤油 す、しお 中華だし
7	水	きつねうどん たらの味噌焼き キャベツの胡麻和え メロン	チキンライス 牛乳	うどん、さとう 油、ごま 米	油揚げ たら、白みそ 牛乳 鶏小間	にんじん、白ねぎ ほうれんそう、キャベツ しめじ メロン たまねぎ	出汁、しょう油 みりん、料理酒 食塩、コンソメ ケチャップ
8	木	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁（ほうれん草・わかめ） りんご	あじさい寒天ゼリー 牛乳	米 油、さとう じゃがいも	豆腐、豚ひき肉 白みそ カルピス 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、あおのり わかめ りんご ぶどうジュース	しょう油、食塩 出汁、寒天
9	金	ごはん チキンポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト 豆乳スープ 甘夏缶	ゆかりひじきごはん 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう、片栗粉 米、ごま	鶏小間 ピザ用チーズ、豆乳 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん きゅうり、白菜 甘夏缶 ひじき	カレー粉、しお す、こんそめ、 みりん、醤油 ゆかり
10	土	ごはん 豚大根 野菜スティック 味噌汁（もやし・油揚げ） りんご	米粉クッキー 牛乳	米 ごま油、さとう エッグケアマヨネーズ 米粉、バター	豚小間、白みそ 油揚げ 牛乳、豆乳	だいこん にんじん、だいこんのは きゅうり、もやし りんご	出汁、料理酒 みりん、醤油
11	日						
12	月	ごはん たらのサンギ 切干大根のマヨ和え 味噌汁（厚揚げ・えのき） 甘夏缶	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、米粉、こしあん	たら ツナ缶、厚揚げ 白みそ 牛乳、豆乳	にんにく、しょうが 切干しだいこん、きゅうり にんじん えのき 甘夏缶	醤油、鶏ガラだし 出汁 ベーキングパウダー
13	火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 大豆とひじき炒り煮 清汁（小松菜・玉ねぎ） りんご	ポン菓子おこし 牛乳	米、片栗粉 油 さとう ぽん菓子、水あめ	豆腐、鶏ひき肉 しらす、大豆水煮 ちくわ 牛乳	にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき こんにやく りんご	しお、料理酒 醤油 出汁
14	水	ぎょうざひき肉丼 春雨おかかマヨ和え 中華スープ（大根・大根葉） メロン	手作りふりかけおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 さとう、春雨	豚ひき肉、花鰹 牛乳、ちりめん	にんにく、しょうが、青のり キャベツ、にら、にんじん きゅうり だいこん、だいこんのは メロン	しお、料理酒 醤油、中華だし

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 鶏肉のオーロラソース和え ミックスベジタブルソテー 味噌汁(白菜・油揚げ) 白桃缶	春雨スナック 牛乳	米、さとう 片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 春雨	鶏むね肉 油揚げ、白みそ 牛乳	にんにく、しょうが にんじん いんげん、はくさい 白桃缶、レモン汁	しお、料理酒 ケチャップ、コンソメ カレー粉 出汁
16	金	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(もやし・にんじん) 甘夏缶	さつま芋ボール 牛乳	米 油、片栗粉 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ さつまいも	豆腐、鶏ひき肉 ちくわ 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし 甘夏缶	しお、出汁 醤油
17	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・わかめ) りんご	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう せんべい	豚小間、白みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれん草 もやし、きざみのり きゃべつ、わかめ、りんご オレンジジュース	みりん、料理酒 醤油、出汁 寒天
18	日						
19	月	ミートスパゲティ じゃこサラダ(小松菜) コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ) 白桃缶	カエル蒸しパン 牛乳	スパゲティ さとう、じゃがいも 米、ごま 米粉、油	豚ひき肉 パルメザンチーズ ちりめん 牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん トマトピューレ キャベツ、こまつな きゅうり、ほうれん草 白桃缶	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、酢 醤油、しお ベーキングパウダー、ココア
20	火	ごま塩ご飯 かたつむりハンバーグ ブロッコリーと人参のグラッセ 味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ) メロン	フライドポテト 牛乳	米、さとう、ごま油 油、じゃがいも 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、豆乳 豆腐、白みそ 牛乳、	たまねぎ、にんじん ブロッコリー えのきたけ ねぎ、パセリ メロン	しお、料理酒 ケチャップ、中濃ソース コンソメ、出汁
21	水	ごはん しょうが焼 きんぴらごぼう 清汁(しめじ・わかめ) りんご	ツナカレーピラフ 牛乳	米、さとう 油	豚小間 牛乳 ツナ缶	たまねぎ、ごぼう、ピーマン しょうが、にんじん しめじ、しらたき わかめ、りんご パセリ	醤油、みりん しお、料理酒 出汁 カレー粉
22	木	ごはん たらの胡麻照り焼き 筑前煮 清汁(豆腐・ねぎ) 甘夏缶	黒糖くずもち 牛乳	米、さとう ごま、油 片栗粉 黒糖	たら 豆腐 ちくわ 牛乳、きな粉	にんじん だいこん、ごぼう しめじ、こんにゃく ねぎ 甘夏缶	みりん、醤油 出汁、料理酒 しお
23	金	ごはん ポークチャップ 小松菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) りんご	鶏おこわ 牛乳	米 油 米、もち米、ごま	豚小間 牛乳 鶏小間	たまねぎ、きゃべつ しめじ、エリンギ こまつな にんじん、ごぼう りんご	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、しお 料理酒、醤油
24	土	ごはん 鶏肉の塩麴炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	米粉スコーン 牛乳	米 ごま油、片栗粉 さとう じゃがいも	鶏小間 高野豆腐、油揚げ 白みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが にんじん、だいこん、パセリ りんご	塩麴、料理酒 醤油、みりん 出汁 しお
25	日						
26	月	タコライス 春雨の中華サラダ コンソメスープ(大根・人参) メロン	水羊羹クリーム添え 牛乳	米、さとう 片栗粉、春雨 ごま油 こしあん	豚ひき肉 牛乳、豆乳クリーム	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり にんじん だいこん メロン	中濃ソース ケチャップ カレー粉 醤油、コンソメ、しお 寒天
27	火	ごはん さわらの照り焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	たこ焼き風ポテト 牛乳	米、さとう 油、ごま油 じゃがいも、片栗粉	さわら しらす干し ひき割納豆、豆腐 白みそ 牛乳、花鰹	しょうが、こまつな にんじん、わかめ りんご あおのり	醤油、みりん 酢、出汁 中濃ソース しお
28	水	ごはん レバーの芝麻揚げ キャベツの塩もみ 清汁(白菜・しめじ) 甘夏缶	豆花(トウファ)【台湾】 牛乳	米、ごま油、片栗粉 あずき、さとう 油、ごま油 エッグケアマヨネーズ 黒糖	豚レバー 牛乳、豆乳 豆乳クリーム きな粉	にんにく、しょうが、白菜 きゅうり、にんじん、キャベツ しめじ 甘夏缶	料理酒、醤油 しお、出汁 寒天
29	木	なすとひき肉のカレー キャベツのしょう油フレンチサラダ メロン	巻きおいなり 牛乳	米 油 さとう ごま	豚ひき肉 牛乳 油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり メロン	アレルギーフリー カレーフレーク 酢、醤油 みりん しお
30	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 大豆サラダ 春雨スープ(人参・玉ねぎ) 白桃缶	チーズおかかおにぎり 牛乳	米 油 さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 春雨、ごま	鶏小間 大豆水煮 牛乳、豆腐、豆乳 チーズ、花鰹	ピーマン、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ ポッカレモン 白桃缶	す 醤油、コンソメ しお ベーキングパウダー、

