

2023年6月 献立表



新川崎みらいのそら保育園

【今年度、初めて出る食材】
 さわら・ぶどうジュース(12日)
 桃缶(16日) あずき(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。
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

・20日はお誕生日会です。
 ・28日は多文化おやつ 豆花(トウファ)です。
 豆花は台湾で古くから親しまれている豆乳を使ったスイーツです。
 ※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・カレールーはアレルギー食材不使用のものを使用します。

乳児さんの朝のおやつは毎日牛乳です。

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	精白米、上白糖 ごま	鶏小間 大豆水煮、花鰹 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、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) メロン	イチゴココア蒸しパン 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油 エッグケアマヨネーズ ごま、上白糖、いちごジャム 米粉	豚ひき肉 ツナ 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 メロン	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 さつま芋の甘煮 味噌汁(大根・わかめ) りんご	ポップコーン 牛乳	精白米、ごま油 さつまいも 上白糖、サラダ油 バター	豆腐、豚小間 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) 甘夏みかん缶	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	精白米 ごま、上白糖 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 たまねぎ、いんげん わかめ、しょうが 甘夏みかん缶	穀物酢、しょう油 出汁、みりん 食塩
6	火	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	精白米、ごま 春雨 サラダ油、ごま油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、花鰹 牛乳、ちりめん	にんにく、しょうが キャベツ、にら きゅうり にんじん、メロン、あおのり だいこん、だいこんのは	料理酒、食塩 しょう油、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 りんご	チキンライス 牛乳	ゆでうどん、上白糖 サラダ油、ごま 精白米	油揚げ たら、みそ 牛乳 鶏ひき肉	にんじん、白ねぎ ほうれんそう キャベツ、しめじ りんご 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) 甘夏みかん缶	黒糖くずもち 牛乳	精白米 サラダ油、上白糖 じゃがいも 黒糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉 みそ、きな粉 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、あおのり わかめ 甘夏みかん缶	しょう油、食塩 出汁
9	金	米粉ロールパン チキンポテトのカレーソース焼き サワークラフト 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) りんご	ゆかりひじきごはん 牛乳	米粉ロールパン じゃがいも サラダ油 上白糖、片栗粉 精白米、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、はくさい りんご ひじき	カレー粉、食塩 穀物酢 コンソメ みりん、しょう油 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	精白米 ごま油、上白糖 エッグケアマヨネーズ 米粉、バター	豚小間、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、しょう油
11	日						
12	月	ごはん さわらの胡麻照り焼き 筑前煮 清汁(豆腐・ねぎ) 甘夏みかん缶	あじさい寒天ゼリー 牛乳	精白米、上白糖 ごま、サラダ油	さわら、焼き竹輪 豆腐 牛乳 カルピス	にんじん だいこん、ごぼう しめじ、こんにゃく 白ねぎ、甘夏みかん缶 ぶどうジュース	みりん、しょう油 料理酒、出汁 食塩 寒天
13	火	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) りんご	春雨スナック 牛乳	精白米、上白糖 片栗粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 春雨	鶏むね肉 油揚げ、みそ 牛乳	にんにく、しょうが にんじん いんげん、はくさい りんご	食塩、料理酒 ケチャップ、コンソメ 出汁、カレー粉 レモン汁
14	水	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	精白米 サラダ油 上白糖、ごま アレルギーフリー カレーフレーク	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	穀物酢 しょう油 みりん、食塩 コンソメ

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 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・人参) 甘夏みかん缶	さつま芋ボール 牛乳	精白米 サラダ油、片栗粉 上白糖、ごま エッグケアマヨネーズ さつまいも	豆腐、鶏ひき肉 焼き竹輪、みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし 甘夏みかん缶	食塩、出汁 しょう油
16	金	ごはん しょうが焼 きんぴらごぼう 清汁(しめじ・わかめ) 桃缶	ツナカレーピラフ 牛乳	精白米、上白糖 サラダ油	豚小間 牛乳 ツナ	たまねぎ、しらたき しょうが、にんじん ごぼう、ピーマン、しめじ わかめ、桃缶 パセリ	しょう油、みりん 料理酒、食塩 出汁 カレー粉
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	みかんゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖	豚小間、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もやし、きざみのり キャベツ、わかめ、りんご オレンジジュース、みかん缶	みりん、料理酒 しょう油、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) りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	スパゲティ 上白糖、じゃがいも 精白米、ごま	豚ひき肉 パルメザンチーズ ちりめん 牛乳、プロセスチーズ 花鰹	たまねぎ、にんじん トマトピューレ、トマト キャベツ、こまつな きゅうり りんご	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、穀物酢 しょう油、食塩
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	カエル蒸しパン 牛乳	精白米 サラダ油、じゃがいも 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ 上白糖、米粉	豚ひき肉 豆腐、みそ 牛乳、豆乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん、えのきたけ 白ねぎ、メロン ほうれんそう	食塩 ケチャップ、中濃ソース ココア コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
21	水	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) 甘夏みかん缶	ポン菓子おこし 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油 上白糖 ぽん菓子、水あめ	豆腐、鶏ひき肉 しらす、大豆水煮 焼き竹輪 牛乳	にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき、こんにゃく 甘夏みかん缶	食塩、料理酒 しょう油、出汁
22	木	ごはん たらのザンギ 切干大根のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	水羊羹クリーム添え 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油、上白糖 エッグケアマヨネーズ ごま、こしあん	たら ツナ、厚揚げ みそ、生クリーム 牛乳	にんにく、しょうが 切干しいたけ、きゅうり にんじん、えのきたけ りんご	しょう油、中華だし 出汁 寒天 塩
23	金	米粉ロールパン 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) 桃缶	鶏おこわ 牛乳	米粉ロールパン サラダ油 精白米、もち米、ごま	豚小間 牛乳 鶏小間	たまねぎ エリンギ こまつな、しめじ にんじん キャベツ、桃缶、ごぼう	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、食塩 料理酒、しょう油
24	土	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	フライドポテト 牛乳	精白米 ごま油、片栗粉 上白糖 じゃがいも サラダ油	鶏小間 高野豆腐、油揚げ 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	塩麹、料理酒 しょう油、みりん 出汁 食塩
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) りんご	米粉スコーン 牛乳	精白米、上白糖 片栗粉、春雨、サラダ油 ごま油、米粉 いちごジャム	豚ひき肉 豆腐、豆乳 牛乳	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり にんじん だいこん りんご	中濃ソース ケチャップ、レモン汁 カレー粉、穀物酢 しょう油、コンソメ、食塩 ベーキングパウダー
27	火	ごはん かれのいの照り焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 甘夏みかん缶	たこ焼き風ポテト 牛乳	精白米、上白糖 サラダ油、ごま油 じゃがいも、片栗粉	かれい しらす ひき割納豆、豆腐 みそ 牛乳、花鰹	しょうが、こまつな にんじん、わかめ 甘夏みかん缶 あおのり	しょう油、みりん 穀物酢、出汁 中濃ソース、食塩
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) メロン	豆花(トウファ)【台湾】 牛乳	精白米 ごま油、片栗粉 サラダ油、ごま あずき、上白糖、黒糖	豚レバー 牛乳 豆乳 生クリーム、きな粉	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん はくさい、しめじ メロン、キャベツ、昆布	料理酒、しょう油 食塩、出汁 寒天
29	木	チキンカレーライス わかめと大根のサラダ 桃缶	骨太チャーハン 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油、ごま油 上白糖 アレルギーフリー カレーフレーク	鶏小間 牛乳、豚ひき肉 しらす	にんじん、たまねぎ わかめ、きゅうり 大根 桃缶、白ねぎ	穀物酢 しょう油 食塩 中華だし コンソメ
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) 甘夏みかん缶	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 春雨、米粉、こしあん	鶏小間 大豆水煮 牛乳、豆乳	ピーマン、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ 甘夏みかん缶	穀物酢 しょう油、コンソメ 食塩 ベーキングパウダー

