



令和5年 6月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵,●小麦,◎キウイ,■甲殻類,△赤魚)

日	曜日	献立名	ざいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	ざいりょう
1	木	麦ごはん 揚げ豆腐 フレンチサラダ かぼちゃの味噌汁 バナナ	豆腐,鶏肉	人参,椎茸 きゅうり,レタス,みかん缶,レーズン 玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,砂糖,油 油	塩,しょうゆ 塩,こしょう,酢 味噌,かつお節	じゃが丸くん じゃが芋,油,塩 チーズ,バター	
2	金	麦ごはん ポークビーンズ ジャコの旨煮 和風サラダ オレンジ	豚肉,大豆 ■かえり 竹輪	玉ねぎ,人参,トマトジュース きゅうり,キャベツ,わかめ オレンジ	精白米,大麦 油,片栗粉 ごま油	ケチャップ ウスターソース 酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,こしょう,酢	キャロット寒天 人参,砂糖,粉寒天 もも缶,レモン汁	
3	土	鶏丼 きゅうりの即席漬け バナナ	鶏肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	ごま塩おにぎり 精白米,ゴマ塩	
5	月	麦ごはん 麻婆茄子 おから煮 ゆかりあえ パインアップル	豚肉 おから,竹輪	なす,にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,ピーマン,青ねぎ ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり,キャベツ,ゆかり パインアップル	精白米,大麦 油,片栗粉,ごま油 砂糖,油	赤味噌 しょうゆ,酒,かつお節	よもぎ蒸しパン よもぎ,●ホットケーキミックス 牛乳	
6	火	お弁当の日					ブラマンジェ 片栗粉,砂糖,牛乳 ブルーベリージャム	
7	水	麦ごはん 魚の南蛮漬け キャベツサラダ 清汁 バナナ	さわら ツナ缶	玉ねぎ,人参,きゅうり キャベツ,人参 チンゲン菜,玉ねぎ,えのき バナナ	精白米,大麦 砂糖,油,片栗粉 コーン缶	酢,しょうゆ,塩 こしょう しょうゆ,塩,かつお節	●ロックビスケット ●小麦粉,BP,コーンフレーク バター,砂糖,牛乳	
8	木	中華丼 焼きポテト きゅうりのナムル パインアップル	豚肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,椎茸 じゃが芋,油 ごま油 きゅうり,もやし,人参,生姜 パインアップル	精白米,片栗粉,油 じゃが芋,油 ごま油	塩,こしょう 塩 しょうゆ	●食パン,バター,オリーブ油 砂糖,ごま	
9	金	麦ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 おから和え 豆腐とニラのスープ オレンジ	鶏肉 豆腐	にんにく,ピーマン,しめじ キャベツ,人参,もやし にら オレンジ	精白米,大麦 糖,油	しょうゆ,酒,みりん かつお節,しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	バナナケーキ ●小麦粉,バナナ BP,バター,砂糖,豆乳	
10	土	炊きこみ御飯 味噌汁 バナナ	ツナ缶,油揚げ	人参,ごぼう,椎茸 玉ねぎ,人参,しめじ,青ねぎ バナナ	精白米,砂糖	しょうゆ,塩,酒 味噌,かつお節	ブルー せんべい	ブルー せんべい
12	月	食パン 豆腐のミートソースグラタン 元気っ子サラダ にんじんスープ パインアップル	豚肉,豆腐	玉ねぎ,人参 トマト,オクラ,キャベツ,ひじき 人参,玉ねぎ パインアップル	●食パン 片栗粉,油 砂糖 油	ケチャップ,塩 酢,しょうゆ,かつお節 鶏ガラスープ,塩,こしょう	梅おからおにぎり 精白米,梅干し,かつお節	
13	火	カレー パーティー	豚肉 油揚げ	人参,玉ねぎ,かぼちゃ,ピーマン ひじき,人参,椎茸 きゅうり,キャベツ オレンジ	精白米,じゃが芋 砂糖 ごま,砂糖	●カレールー しょうゆ しょうゆ,酢	●もちもちチーズパン おから,白玉粉,牛乳 パルメザンチーズ,油,黒ごま	
14	水	ゆかりごはん キャベツのメンチカツ 塩昆布あえ 野菜スープ メロン	豚肉	ゆかり キャベツ,玉ねぎ きゅうり,もやし,人参,塩昆布 小松菜,人参,玉ねぎ メロン	精白米 油,米粉,コーンフレーク	塩,こしょう,お好み焼きソース 鶏ガラスープ,塩,こしょう	あじさいゼリー 粉寒天,砂糖,もも缶 ぶどうジュース	
15	木	麦ごはん あじの香味焼き グリーンサラダ えのきの味噌汁 バナナ	あじ	にんにく きゅうり,レタス,トマト えのき,玉ねぎ,人参 バナナ	精白米,大麦 コーン缶,油	みりん,酒,しょうゆ 塩,こしょう,酢 味噌,かつお節	ツナマヨ蒸しパン ツナ缶,●ホットケーキミックス 牛乳,マヨドレ,玉ねぎ,パセリ	

日	曜日	献立名	ざいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	ざいりょう
16	金	肉みそめん じゃが芋の煮ころがし もやしのナムル オレンジ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン,青ねぎ にんにく,生姜 小松菜,もやし,人参,生姜 オレンジ	●中華めん,油,片栗粉,ごま油 砂糖,じゃが芋 ごま油	赤味噌 しょうゆ,かつお節 しょうゆ	わかめおにぎり 精白米,焼き込みわかめ	
17	土	鮭ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め バナナ	豚肉	玉ねぎ,なす,キャベツ,ピーマン バナナ	精白米 油,砂糖	味噌,しょうゆ	塩昆布おにぎり 精白米,塩昆布	
19	月	麦ごはん ◆筑前煮 ☆梅マヨ和え なすの味噌汁 オレンジ	鶏肉,厚揚げ 竹輪	人参,ごぼう キャベツ,わかめ,梅干し なす,玉ねぎ,しめじ オレンジ	精白米,大麦 じゃが芋,にんにく,砂糖,油 マヨドレ,砂糖	しょうゆ,酒 味噌,かつお節	◆きゅうり ◆米粉のオレオクッキー BP,砂糖,牛乳,バター	
20	火	麦ごはん 煮魚 コロコロサラダ 豆腐のスープ パインアップル	さば 豆腐	生姜 きゅうり,人参,黄ピーマン 玉ねぎ,水菜 パインアップル	精白米,大麦 じゃが芋,マヨドレ	酒,しょうゆ しょうゆ 塩,鶏ガラスープ,こしょう	バナナヨーグルト ヨーグルト,砂糖 バナナ	
21	水	冷やしうどん 大豆の燗煮 ◆ごぼうサラダ オレンジ	鶏肉 大豆	きゅうり,人参 昆布 ごぼう,小松菜,人参 オレンジ	●干しうどん,砂糖 砂糖 マヨドレ,砂糖	しょうゆ,塩,酒,かつお節 しょうゆ しょうゆ,酢	ニラとツナのおにぎり 精白米,にら,ツナ缶,ごま油 ごま,しょうゆ	
22	木	麦ごはん お好み焼き風卵焼き ひじきの中華あえ なめこの味噌汁 バナナ	★卵,豚肉,豆腐	キャベツ,人参 ひじき,小松菜,人参 玉ねぎ,青ねぎ,なめこ バナナ	精白米,大麦 マヨドレ コーン缶,砂糖,ごま油	塩,お好み焼きソース 酢,しょうゆ かつお節,味噌	みたらし団子(以上児) みたらし芋(未満児)	だんご粉,豆腐,砂糖 しょうゆ,片栗粉 さつま芋,砂糖,醤油,片栗粉
23	金	ハヤシライス かぼちゃのバター煮 コールスローサラダ パインアップル	豚肉	玉ねぎ,人参,しめじ かぼちゃ きゅうり,キャベツ,人参 パインアップル	精白米,油,片栗粉 バター,砂糖 コーン缶,油	●ハヤシルウ しょうゆ 酢,塩,こしょう	どんだん焼き じゃが芋,精白米,マヨドレ,塩 ■しらす干し,人参,油	
24	土	ピラフ キャベツのスープ バナナ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,人参 バナナ	精白米,コーン缶,油	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	せんべい せんべい	
26	月	麦ごはん 豚肉ときゅうりの炒め物 ピーマンの三色あえ コーンスープ オレンジ	豚肉	きゅうり,人参 ピーマン,人参,もやし 玉ねぎ,パセリ,えのき オレンジ	精白米,大麦 油,砂糖,ごま油 ごま,砂糖 コーン缶,油	味噌,しょうゆ,みりん しょうゆ 鶏ガラスープ,こしょう	ホロホロクッキー ●小麦粉,白玉粉,バター 砂糖,粉糖	
27	火	麦ごはん 赤魚のタルタルソース焼き ばんさんすう オクラの味噌汁 パインアップル	△赤魚	玉ねぎ,パセリ きゅうり,人参 えのき,オクラ,人参 パインアップル	精白米,大麦 マヨドレ 春雨,ごま,砂糖,ごま油	塩 酢,しょうゆ 味噌,かつお節	豆乳くずもち 豆乳,砂糖,片栗粉,きな粉 砂糖,塩	
28	水	冷やし中華 高野豆腐の含め煮 ◆切り干し大根サラダ バナナ	ハム 高野豆腐 ツナ缶	きゅうり,トマト 小松菜,人参,切り干し大根 バナナ	●中華めん,砂糖,ごま油 砂糖 コーン缶,マヨドレ	しょうゆ,酢,塩,鶏ガラスープ しょうゆ,酒,塩,かつお節 塩,こしょう	★そぼろおにぎり 精白米,鶏肉,生姜 しょうゆ,酒,砂糖	
29	木	麦ごはん 肉じゃが ツナサラダ ワカメのスープ ずいか	豚肉,グリーンピース	玉ねぎ,人参 きゅうり,キャベツ わかめ,えのき,玉ねぎ ずいか	精白米,大麦 じゃが芋,油,糖 コーン缶,マヨドレ	しょうゆ,酒 こしょう 鶏ガラスープ,こしょう,塩	ヨーグルトケーキ ヨーグルト,砂糖 油,米粉,BP,脱脂粉乳	
30	金	麦ごはん 八宝豆腐 ◆きんぴらごぼう 海藻サラダ オレンジ	豚肉,豆腐	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,椎茸 ごぼう,人参 ひじき,赤ピーマン,ピーマン オレンジ	精白米,大麦 油,片栗粉 油,砂糖,ごま 砂糖,ごま油	塩,こしょう しょうゆ かつお節,しょうゆ,酢	フレンチトースト ●食パン,砂糖,★卵,牛乳 マーガリン,パナソニック	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食／れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー