



令和6年 6月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵、●小麦、■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	土	炊きこみ御飯 味噌汁 バナナ	ツナ、油揚げ	人参、ごぼう、乾しいたけ 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	おにぎり	精白米、炊き込みわかめ
3	月	麦ごはん 麻婆茄子 おから煮 ゆかりあえ メロン	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 メロン	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 牛乳、あんこ	よもぎ、●ホットケーキミックス
4	火	ナスのポロネーゼ じゃが芋のベーコン煮 チンゲンサイのスープ バナナ	合挽肉 ベーコン	玉ねぎ、なす、ピーマン、トマト チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 バナナ	●スパゲティ、砂糖、油 じゃが芋、砂糖	ケチャップ しょうゆ、塩 しょうゆ、かつお節 鶏ガラ、塩、こしょう	ニラとツナのおやき (れんげ〜ひまわり) ツナおやき (もも〜すみれ)	だんご粉、ニラ、ツナ缶、ごま 片栗粉、しょうゆ、ごま油 精白米、ツナ、しょうゆ、ごま油
5	水	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 ニラ オレンジ	精白米、大麦 砂糖、油	しょうゆ、酒、みりん かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	バナナヨーグルト バナナ	ヨーグルト、砂糖 バナナ
6	木	中華丼 焼きポテト きゅうりのナムル パイナップル	豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 乾しいたけ きゅうり、もやし、人参、生姜 パイナップル	精白米、片栗粉、油 ごま油	塩、こしょう 塩 しょうゆ	ごまトースト ●食パン、バター、オリーブ油 砂糖、白ごま	●食パン、バター、オリーブ油 砂糖、白ごま
7	金	麦ごはん 魚の南蛮漬け キャベツサラダ 清汁 バナナ	△赤魚 ツナ缶	玉ねぎ、人参、きゅうり 人参、キャベツ チンゲンサイ、玉ねぎ、えのき バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 コーン缶、マヨドレ	塩、しょうゆ、酢 こしょう かつお節、塩、酒、しょうゆ	もちもちチーズパン	粉チーズ、白玉粉、牛乳、塩、 おから、黒ゴマ
8	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	せんべい	せんべい
10	月	麦ごはん お好み焼き風揚げ ひじきの中華あえ なめこの味噌汁 オレンジ	★卵、豚肉、豆腐	キャベツ、人参 ひじき、小松菜、人参 なめこ、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 マヨドレ コーン缶、砂糖、ごま油	塩、ソース 酢、しょうゆ 味噌、かつお節	焼きおにぎり	精白米、赤味噌、ごま
11	火	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 すいか	あじ	にんにく きゅうり、レタス、トマト えのき、玉ねぎ、人参 すいか	精白米、大麦 コーン缶、油	しょうゆ、みりん、酒 塩、こしょう、酢 味噌、かつお節	ツナマヨ蒸しパン	●ホットケーキミックス、玉ねぎ ツナ缶、パセリ、マヨドレ、牛乳
12	水	お弁当の日					梅おかおにぎり	精白米、かつお節、梅干し
13	木	肉味噌めん じゃが芋の煮ころがし もやしのナムル グレープフルーツ	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 じゃが芋、砂糖 ごま油	赤味噌 かつお節、しょうゆ、みりん しょうゆ	バナナケーキ バナナ	米粉、バナナ、豆腐 BP、バター 砂糖、豆乳
14	金	カレーライス ひじきの炒め煮 甘酢あえ オレンジ	豚肉 竹輪 油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ、なす ひじき、生しいたけ、人参 きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米、じゃが芋、片栗粉 砂糖、油 ごま、砂糖	●カレールーウ かつお節、しょうゆ しょうゆ、酢	キャロットケーキ	人参、もも歯、砂糖、粉寒天
15	土	麦ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め バナナ	鮭フレーク 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	ごま塩おにぎり	精白米、ごま塩

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
17	月	麦ごはん 鮭のタルタルソース焼き 海藻サラダ オクラの味噌汁 パイナップル	鮭	玉ねぎ ひじき、赤ピーマン、ピーマン オクラ、人参、えのき パイナップル	精白米、大麦 マヨドレ 砂糖、ごま油	しょうゆ、酒、酢 味噌、かつお節	おにぎり	豆乳、きな粉、片栗粉 きな粉、塩、砂糖
18	火	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 すいか	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 すいか	精白米 油、米粉、●小麦粉	塩、こしょう、コーンフレーク 鶏ガラ、塩、こしょう	あじさいゼリー	粉寒天、砂糖、もも歯 ぶどうジュース
19	水	麦ごはん 豆腐のミートソースグラタン 元気っ子サラダ 人参スープ バナナ	豆腐、豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参 トマト、オクラ、キャベツ、ひじき 人参、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 油、片栗粉 砂糖 油	トマトケチャップ、塩 酢、しょうゆ、かつお節 鶏ガラ、塩、こしょう	みたらし団子 (れんげ〜ひまわり)	だんご粉、豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉
20	木	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、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 油 マヨドレ、砂糖	しょうゆ 酒 味噌、かつお節	きゅうり 米のオレオクッキー	きゅうり 米粉、ココア、塩 BP、砂糖 牛乳、バター
21	金	冷やしうどん 大豆の磯煮 ◆ごぼうサラダ バナナ	鶏肉 大豆	きゅうり、人参 昆布 ごぼう、小松菜、人参 バナナ	●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	どんどん焼き	じゃが芋、精白米、マヨドレ、塩 黒しらす干し、人参、油
22	土	豚丼 ゆかりあえ バナナ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり バナナ	精白米、片栗粉	しょうゆ、みりん、酒、塩	鮭おにぎり	精白米、鮭フレーク
24	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、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 パセリ、鶏ガラ、こしょう	ホロボロクッキー	●小麦粉、白玉粉、バター 砂糖、粉糖
25	火	麦ごはん 煮魚 コロコロサラダ 豆腐のスープ バナナ	さば 豆腐	生姜 きゅうり、人参 玉ねぎ、水菜 パイナップル	精白米、大麦 さつま芋、ごま、マヨドレ	酒、しょうゆ しょうゆ 塩、鶏ガラ、こしょう	タコ焼き風ポテト	じゃが芋、片栗粉、キャベツ、 青のり、かつお節、ソース、油
26	水	ハヤシライス かぼちゃのバター煮 コーンスローサラダ パイナップル	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ 西洋かぼちゃ きゅうり、キャベツ、人参 パイナップル	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	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
27	木	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	ロースハム 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 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、油、鶏ひき肉、生姜 しょうゆ、砂糖 酒
28	金	麦ごはん 八宝豆腐 ◆きんぴらごぼう ばんさんすう すいか	豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 乾しいたけ ごぼう、人参 きゅうり、人参 すいか	精白米、大麦 油、片栗粉 油、砂糖、ごま 春雨、ごま、砂糖、ごま油	塩、こしょう しょうゆ 酢、しょうゆ	フレンチトースト	●食パン、砂糖、★卵、牛乳 マーガリン、バニラエッセンス
29	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、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	せんべい	せんべい

※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

6月14日(金)はカレーパーティーを行います。こすもす組・ひまわり組はクッキングをしますので爪を短く切り、エプロン・三角巾の準備をお願いします。