

2018年6月 献立表



みなみひの保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	金	肉味噌丼 マカロニサラダ 清汁(わかめ・麩) オレンジ	あじさい寒天 牛乳	米、サラダ油、砂糖 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、白味噌 麩、 牛乳	にんじん、しめじ、たまねぎ いんげん、きゅうり ホールコーン、オレンジ りんごジュース、 ぶどうジュース	牛乳 おかし
2	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め にらのおひたし 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	大学芋 牛乳	米、 さつまいも、サラダ油 砂糖、くろごま	厚揚げ、豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン にら、ほうれん草、もやし わかめ、りんご、	牛乳 おかし
3	日						
4	月	ごはん 鶏のチーズ焼き ひじきの胡麻和え キャベツスープ オレンジ	骨太チャーハン 牛乳	米、ごま、サラダ油	鶏もも肉、ピザ用チー しらす、 牛乳	ひじき、もやし、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、白ねぎ	牛乳 おかし
5	火	ごはん かれないのパン粉焼き 切干大根の煮物 清汁(豆腐・ねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 砂糖、 バターロール、サラダ油	かれない、油揚げ 木綿豆腐、 牛乳	にんじん、絹さや 白ねぎ、りんご	牛乳 おかし
6	水	ごはん 豆腐のミートローフ もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	そらまめ、せんべ 牛乳	米、サラダ油 パン粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん ホールコーン、 わかめ、えのき、オレンジ そら豆	牛乳 おかし
7	木	なすと豚挽き肉のカレー しょう油フレンチ りんご	和風パスタ 牛乳	米、カレールウ サラダ油、 スパゲティ	豚ひき肉、 ツナ缶 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、りんご しめじ、	牛乳 おかし
8	金	鮭のクリームスパゲティ ごまじゃこサラダ コンソメスープ(白菜・人参) オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	スパゲティ、サラダ油 ごま、砂糖、 食パン いちごジャム	鮭、豆乳 ちりめん、 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、小松菜、きゅうり 白菜、にんじん、 オレンジ	牛乳 おかし
9	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(切干し・わかめ) オレンジ	昆布とツナのおに 牛乳	米、みりん、小麦粉 サラダ油 春雨、砂糖、ごま油	鶏もも肉、 白味噌、 ツナ缶、 牛乳	きゅうり、にんじん ホールコーン、切干大根 わかめ、オレンジ 昆布佃煮	牛乳 おかし
10	日						
11	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかひじきのサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、砂糖、サラダ油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、 油揚げ ちりめん、 ピザ用チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、おかひじき きゅうり、ホールコーン なす、オレンジ	牛乳 おかし
12	火	豆乳ちゃんぽん麺 わかめの酢の物 メロン	ひじきごはん 牛乳	焼そば麺、サラダ油 砂糖、 米、みりん	豚小間肉、白味噌 豆乳、しらす 油揚げ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん 白ねぎ、しめじ、ホールコー いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶、メロン ひじき	牛乳 おかし
13	水	ごはん かじきの香味焼き 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草・豆腐) りんご	黒糖ドーナツ 牛乳	米、ごま油 サラダ油、みりん、砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	かじき、豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン ほうれん草、オレンジ	牛乳 おかし
14	木	食パン じゃがいものカレーチーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参) オレンジ	中華蒸しおこわ 牛乳	食パン、じゃがいも サラダ油、 米、もち米	鶏小間肉、 ピザ用チーズ、豆乳 ツナ缶、 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、わかめ ホールコーン、たまねぎ オレンジ しめじ、栗	牛乳 おかし
15	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の中華炒め 中華スープ(わかめ・豆腐・ねぎ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、砂糖、サラダ油 春雨、ごま油 スパゲティ	鶏もも肉、白味噌 木綿豆腐、 豚ひき肉 牛乳	白ねぎ、たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 わかめ、えのき、りんご	牛乳 おかし
16	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	マーマレード蒸し 牛乳	米、サラダ油 砂糖、かぼちゃ ホットケーキミックス マーマレードジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、ほうれん草 ホールコーン、キャベツ りんご	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
17	日						
18	月	チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	ジャムパン 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、 食パン	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり もやし、オレンジ	牛乳 おかし
19	火	ごはん かれないの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	肉まん風蒸しパン 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	かれない、ちくわ 油揚げ、白味噌 豚挽き肉 豆乳 牛乳	ピーマン、にんじん きゅうり、大根、りんご しょうが	牛乳 おかし
20	水	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	手作りふりかけご 牛乳	食パン、サラダ油 じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚小間肉、 豆乳、ちりめん 花鰹、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー にんじん、オレンジ 青海苔	牛乳 おかし
21	木	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 清汁(ねぎ・ちくわ) メロン	焼きそば 牛乳	米、砂糖、みりん サラダ油、春雨 ごま油、 焼きそば麺	豚小間肉 白味噌、 牛乳	なす、きゃべつ、にんじん もやし、きゅうり、わかめ メロン	牛乳 おかし
22	金	わかめごはん ピザバーグ ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) すいか	バナナケーキ 牛乳	米、ごま、 サラダ油、パン粉 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、砂糖	ちりめん、豚ひき肉 ピザ用チーズ 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳、 牛乳	わかめ、たまねぎ ピーマン、赤ピーマン きゅうり、にんじん なめこ、スイカ バナナ	牛乳 おかし
23	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋、 サラダ油、 ホットケーキミックス	豚小間肉、 花鰹 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん しらたき、ほうれん草 ホールコーン えのき、りんご オレンジジュース	牛乳 おかし
24	日						
25	月	ごはん 鮭フライ ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) オレンジ	じゃが芋もち 牛乳	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、砂糖 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 片栗粉、	鮭、大豆水煮 油揚げ、 白味噌、 牛乳	ひじき、にんじん こんにゃく、キャベツ しめじ、オレンジ	牛乳 おかし
26	火	食パン 豆乳マカロニグラタン サワークラフト コーンスープ りんご	肉味噌うどん 牛乳	食パン、マカロニ サラダ油、小麦粉 パン粉、 うどん、	鶏小間肉、豆乳 粉チーズ、 豚挽き肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、 ホールコーン、ねぎ、小松菜 りんご しょうが	牛乳 おかし
27	水	ごはん マーボー豆腐 もやしサラダ 中華スープ オレンジ	はちみつきなこ蒸 牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉、ごま サラダ油、 ホットケーキミックス はちみつ	絹ごし豆腐、豚挽き肉 白味噌、麩、 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、ねぎ オレンジ	牛乳 おかし
28	木	味噌けんちんうどん 大豆サラダ すいか	フライドポテト 牛乳	うどん、里芋 サラダ油、 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	鶏小間肉、油揚げ 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、白ねぎ きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、メロン	牛乳 おかし
29	金	ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、砂糖、みりん 小麦粉、黒ごま じゃがいも ごま	鶏もも肉、 ツナ缶、白味噌 牛乳	ほうれん草、にんじん たまねぎ、オレンジ わかめ、	牛乳 おかし
30	土	ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	ゼリー、おかし 牛乳	米、サラダ油 砂糖、みりん、ごま油 片栗粉、じゃがいも	豚小間肉、 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、しょうが、 青海苔、切干大根 小松菜、りんご	牛乳 おかし

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・くだものは、オレンジ、りんご、メロン、すいかが出ます。
- ・22日は、誕生日会です。