

2019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	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、油 さとう、ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、青のり 切干大根、小松菜 オレンジ	牛乳 クラシカル
2	日						
3	月	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	ジャムサンド 牛乳	米、油、パン粉 さとう、 食パン 苺ジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、もやし きゅうり、にんじん、コーン わかめ、えのき オレンジ	牛乳 ルヴァン
4	火	食パン ポークチャップ ブロックリーサラダ 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	食パン 油、じゃが芋 米、ごま	豚小間肉 豆乳 鮭、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、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 わかめ	牛乳 星食べよ
5	水	ごはん かれのいのパン粉焼き 切干大根の煮物 清汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、	かれのい、 油揚げ、木綿豆腐 白味噌 黄な粉 牛乳	切干大根、にんじん 絹さや、ねぎ、オレンジ バナナ	牛乳 クラシカル
6	木	なすとひき肉のカレー フレンチサラダ すいか	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、カレールウ 油、スパゲティ	豚ひき肉 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、スイカ	牛乳 ルヴァン
7	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	肉味噌うどん 牛乳	米、さとう ごま、小麦粉、油 じゃが芋 うどん、片栗粉	鶏もも肉 ツナ缶、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、オレンジ しょうが、きゅうり	牛乳 アンパンマンせんべい
8	土	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス マーメイドジャム	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、ほうれん草 大根、オレンジ	牛乳 クラシカル
9	日						
10	月	ごはん かじきの香味焼き 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	米、ごま油 さとう 薄力粉、油	かじき、豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ごぼう、こんにやく ピーマン、ほうれん草 オレンジ	牛乳 ルヴァン
11	火	食パン ポテトのカレーチーズ焼き ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	中華おこわ 牛乳	食パン、じゃが芋 油、 米、もち米	豚小間肉 ピザ用チーズ 豆乳、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、わかめ コーン、にんじん オレンジ しめじ、栗	牛乳 星食べよ
12	水	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の中華炒め 中華スープ オレンジ	そら豆、せんべい 牛乳	米、さとう、油 春雨、ごま油	鶏もも肉、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ねぎ、たまねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 わかめ、えのき、オレンジ そらまめ	牛乳 クラシカル
13	木	豆乳ちゃんぽん麺 わかめの酢の物 すいか	ひじきごはん 牛乳	焼そば麺 油、さとう、 米、	豚小間肉、豆乳 白味噌、しらす 油揚げ、ちくわ 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶、スイカ ひじき	牛乳 ルヴァン
14	金	ごはん かれのいの野菜あんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	和風パスタ 牛乳	米、小麦粉 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ スパゲティ	かれのい、ちくわ 白味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ピーマン きゅうり、コーン、キャベツ オレンジ、しめじ	牛乳 アンパンマンせんべい
15	土	ごはん 厚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) オレンジ	スイートポテト 牛乳	米、さとう さつま芋、油 バター	厚揚げ、豚小間肉 鰹節、白味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にら、ほうれん草、もやし わかめ、玉ねぎ オレンジ	牛乳 クラシカル
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝おやつ
				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	月	チキンカレーライス 切干大根の和え物 オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ さとう、ごま 焼そば麺	鶏小間肉 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干し大根、きゅうり、もやし オレンジ 青のり	牛乳 ルヴァン
18	火	ごはん 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	ドーナツ 牛乳	米、さとう 油、 ホットケーキミックス グラニュー糖	豚小間肉、 油揚げ、白味噌 絹ごし豆腐、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、おかひじき きゅうり、コーン なす、オレンジ	牛乳 星食べよ
19	水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ひじきのごま和え キャベツスープ すいか	チャーハン 牛乳	ごま、さとう 米、油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	ひじき、もやし、にんじん ほうれん草、キャベツ 玉ねぎ、スイカ ねぎ	牛乳 クラシカル
20	木	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) メロン	コッペパンサンド 牛乳	米、ごま、コッペパン 油、パン粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	ちりめん 豚ひき肉、 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	わかめ、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、きゅうり にんじん、なめこ、メロン 桃缶	牛乳 ルヴァン
21	金	肉味噌丼 マカロニサラダ 清汁(えのき・ほうれん草) オレンジ	あじさい羹 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 清汁(えのき・ほうれん草) マカロニ	豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、しめじ、玉ねぎ いんげん、きゅうり、コーン えのき、ほうれん草 オレンジ、りんごジュース ぶどうジュース	牛乳 アンパンマンせんべい
22	土	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) オレンジ	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油、春雨 ごま油、	豚小間肉 絹ごし豆腐、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、コーン、わかめ オレンジ、昆布佃煮	牛乳 クラシカル
23	日						
24	月	ごはん 鮭フライ ひじき五目煮 味噌汁 オレンジ	じゃが芋もち 牛乳	米、パン粉、小麦粉 油、さとう 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、こんにやく キャベツ、しめじ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
25	火	食パン 豆乳マカロニグラタン サワークラフト 野菜入りコーンスープ オレンジ	手作りふりかけごはん 牛乳	食パン、マカロニ 豆乳、油 パン粉、さとう 米、ごま油 ごま	豚小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、小松菜 青のり、オレンジ	牛乳 星食べよ
26	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ 中華スープ オレンジ	はちみつ黄な粉 蒸しパン 牛乳	米、ごま油 片栗粉、さとう ごま、春雨 米粉、はちみつ	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、 豆乳、黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら もやし、きゅうり、白菜 オレンジ	牛乳 クラシカル
27	木	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 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	豚小間肉、油揚げ 大豆水煮、ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン すいか、パセリ	牛乳 ルヴァン
28	金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 拌三絲 清汁(ちくわ・ねぎ) オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 ちくわ ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	なす、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、ねぎ オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
29	土	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草おかか和え 味噌汁(切干し・わかめ) オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	米、小麦粉、油	鶏肉、花鰹 白味噌 牛乳	ほうれん草、コーン、 切干大根、わかめ、 オレンジ ぶどうジュース	牛乳 クラシカル
30	日						

- ・乳児さんは朝のおやつに、牛乳とおせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、りんご、オレンジ、メロンがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。

