

2021年6月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- 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おります。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

- ・マッシュルーム（8日） ・高野豆腐（9日）
- ・レタス（18日）
- ・オリーブオイル、じゃが芋フレーク、白桃缶（19日）
- ・はちみつ（1日） ・おかひじき（29日）

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィナーはアレルギー不使用のものを使用します。

朝のおやつは
牛乳、おかしがでます

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	火	きつねうどん かぼちゃサラダ オレンジ	ハニートースト 牛乳	うどん、さとう かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 食パン、バター はちみつ	油揚げ、鶏小間肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 たまねぎ、パセリ、オレンジ	出汁、しょう油 みりん、塩
2	水	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) りんご	ミートスパゲティ 牛乳	米、パン粉、油 さとう スパゲティ	鮭、パルメザンチーズ 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、ひじき、にんじん こんにゃく、キャベツ しめじ、りんご たまねぎ	塩、こしょう 出汁、しょう油 コンソメ、ケチャップ たまねぎ
3	木	食パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	食パン じゃが芋、油 小麦粉、米	豚ひき肉、豆乳 ピザ用チーズ、ツナ缶 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、わかめ にんじん、オレンジ	ケチャップ、塩 酢、塩、しょう油 コンソメ
4	金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(えのき・豆腐) メロン	肉味噌うどん 牛乳	米、小麦粉、油 うどん、片栗粉	鶏もも肉 花巻 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	青のり、ほうれん草、コーン にんじん、えのき、メロン たまねぎ、しょうが、きゅうり	塩、しょう油 出汁、みりん
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、オレンジ オレンジジュース	料理酒、しょう油 塩、出汁 寒天
6	日						
7	月	ごはん 魚の味噌焼き 小松菜の納豆和え 中華スープ(わかめ・えのき) オレンジ	きなこのホットケーキ 牛乳	米、さとう、ごま、油 ホットケーキミックス 黒砂糖	赤魚、白味噌 挽き割り納豆、しらす きなこ、豆乳 牛乳	小松菜、にんじん わかめ、えのき、オレンジ	みりん、料理酒 しょう油、酢 出汁、中華だし
8	火	ごはん ボークチャップ ゆでブロッコリー 豆乳スープ(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ひじきごはん 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 米	豚小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、にんじん オレンジ、ひじき	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、 塩、みりん、料理酒 しょう油
9	水	マーボー茄子丼 もやしサラダ 中華スープ りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 ごま、じゃが芋	豚ひき肉、高野豆腐 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、もやし、きゅうり 白菜、春雨、りんご パセリ	しょう油、酢 中華だし、塩
10	木	チキンカレー 春キャベツサラダ オレンジ	あじさい寒天 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、油 さとう	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 春キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ りんごジュース ぶどうジュース、寒天	しょう油、酢
11	金	ごはん ミートローフ 切干しの和え物 清汁(わかめ・えのき) メロン	人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、小麦粉	豚ひき肉 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干し大根、きゅうり、もやし わかめ、えのき、オレンジ	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 ベーキングパウダー
12	土	ごはん 焼肉 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・小松菜) オレンジ	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋、麩 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、赤ピーマン たまねぎ、しょうが、にんにく 青のり、小松菜、オレンジ	みりん、しょう油 塩、出汁
13	日						

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	月	豆乳ちゃんぽん麺 ひじきのマヨサラダ オレンジ	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺 油、ごま エッグケアマヨネーズ 米、もち米	豚小間肉 白味噌、豆乳 ツナ缶、鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン ひじき、きゅうり、オレンジ ごぼう	鶏がらだし、しょう油 塩、料理酒
15	火	食パン ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コーンスープ(小松菜・コーン) オレンジ	チャーハン 牛乳	食パン じゃが芋、油 さとう、米、ごま油	鶏小間肉 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、こまつな オレンジ	カレー粉、塩、こしょう 酢、コンソメ 中華だし
16	水	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう、黒砂糖 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 油	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン きゅうり、りんご、わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、出汁
17	木	ごはん かじきのから揚げ わかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ	焼そば 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、やきそば麺	かじき、しらす 絹ごし豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	きゅうり、わかめ、みかん缶 ほうれん草、オレンジ たまねぎ、にんじん、もやし 青のり	しょう油、料理酒 しょうが、酢、塩 出汁、中濃ソース
18	金	タコライス スパゲティサラダ コンソメスープ メロン	ハッシュドポテト 牛乳	米、さとう、片栗粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋	豚ひき肉、しらす肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	たまねぎ、レタス、トマト にんじん、きゅうり、キャベツ メロン	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 塩、コンソメ
19	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ミックスベジタブルソテー 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	米、マーマレードジャム じゃが芋、油	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	いんげん、にんじん、コーン 切干し大根、オレンジ 昆布佃煮	しょう油、料理酒 塩、コンソメ 出汁、
20	日						
21	月	ごはん 鶏つくね あんかけ ナムル 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	ライスボール 牛乳	米、パン粉 油、さとう、片栗粉 ごま油 ジャガイモ	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、もやし、えのき 大根、オレンジ、コーン パセリ	塩、しょう油 みりん、出汁 ケチャップ コンソメ
22	火	豚すき焼き丼 ポテトサラダ 清汁(人参・玉ねぎ) オレンジ	そら豆、せんべい 牛乳	米、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、焼き豆腐 牛乳	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、オレンジ そらまめ	しょう油、みりん 出汁、塩
23	水	ごはん 鮭のオーロラソース焼き きゅうりのツナ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	クッキー 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ さとう、ごま 小麦粉、油	鮭、 ツナ缶 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳	たまねぎ、コーン、パセリ きゅうり、わかめツナ缶 なめこ、りんご	ケチャップ、酢 しょう油、
24	木	なすとひき肉のカレー フレンチサラダ オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米、カレールウ 油、食パン エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 ピザ用チーズ ちりめん 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、オレンジ	酢、しょう油
25	金	チキンサンド シェルマカロニサラダ じゃが芋のポタージュ メロン	桃ケーキ 牛乳	食パン、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油、じゃがいも フレーク、シェルマカロニ ホットケーキミックス、苺ジャム	鶏もも肉 ダイスチーズ 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	にんにく、キャベツ きゅうり、にんじん、にんにく メロン、白桃缶	塩、酢、レモン汁 ベーキングパウダー
26	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・玉ねぎ) オレンジ	大学芋 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油、さつま芋、黒ごま	豚小間肉 白味噌 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし、刻みのり キャベツ、たまねぎ、オレンジ	しょう油、出汁
27	日						
28	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(白菜・玉ねぎ) オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ 小麦粉	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草 白菜、オレンジ	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん しょうが焼き おかひじきマヨサラダ 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	納豆そうめん 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ そうめん	豚小間肉 油揚げ、白味噌 挽き割り納豆 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが おかひじき、コーン なす、オレンジ ねぎ	しょう油、料理酒 塩、出汁 みりん
30	水	肉うどん じゃが芋のカレーソーテー りんご	ふりかけごはん 牛乳	うどん、じゃが芋 米、ごま油、ごま	豚小間肉 ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、ほうれん草、しめじ ねぎ、ピーマン、りんご 青のり	出汁、しょう油、みりん 塩、カレー粉

