

# 2023年6月 献立表



# みなみひの保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- ぶどうジュース（8日）
- さわら（14日）

- 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います。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

・21日は、誕生日会食です。  
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**乳児さんは朝のおやつに  
牛乳、おかしがでます**

日	曜	昼食献立名	9時おやつ	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	木	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉ねぎ・なめこ） オレンジ	ルヴァン 牛乳	鮭昆布おにぎり 牛乳	精白米、上白糖	鶏小間 大豆水煮、花鰹 白みそ 牛乳、鮭フレーク	にんじん、ブロッコリー もやし たまねぎ、なめこ オレンジ、塩昆布	料理酒、みりん しょう油、出汁
2	金	ごはん ミートローフ ひじきとツナのサラダ 味噌汁（キャベツ・ねぎ） メロン	アンパンマンせんべい 牛乳	イチゴココア蒸しパン 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油 エッグケアマヨネーズ 上白糖、いちごジャム	豚ひき肉 ツナ缶 白みそ 牛乳、豆乳	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ ひじき、白ねぎ メロン	食塩、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 出汁 ピュアココア ベーキングパウダー
3	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁（大根・わかめ） オレンジ	ルヴァンクラシカル 牛乳	ポップコーン 牛乳	精白米、ごま油 さつまいも 上白糖、サラダ油 バター	豆腐、豚小間 白みそ 牛乳	にんじん もやし、にら だいこん、わかめ オレンジ、とうもろこし	料理酒、しょう油 食塩、出汁
4	日							
5	月	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 切干大根の炒め煮 清汁（玉ねぎ・わかめ） オレンジ	ルヴァン 牛乳	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	精白米 上白糖 さつまいも	鶏もも肉 油揚げ 牛乳、きな粉	切干しだいこん、にんじん いんげん、たまねぎ わかめ、しょうが オレンジ	穀物酢、しょう油 出汁、みりん 食塩
6	火	ごはん さわらの照り焼き 筑前煮 清汁（豆腐・ねぎ） オレンジ	ほしたべよ 牛乳	黒糖くずも 牛乳	精白米、上白糖 サラダ油 こんにゃく 黒糖、片栗粉	さわら、焼き竹輪 豆腐 牛乳、きな粉	にんじん だいこん、ごぼう しめじ 白ねぎ、オレンジ	みりん、しょう油 料理酒、出汁 食塩
7	水	きつねうどん たらの味噌焼き キャベツのおかか和え オレンジ	ルヴァンクラシカル 牛乳	チキンライス 牛乳	ゆでうどん、上白糖 サラダ油 精白米	油揚げ たら、白みそ 牛乳 鶏小間	にんじん、白ねぎ ほうれんそう キャベツ、しめじ オレンジ たまねぎ	出汁、しょう油 みりん、料理酒 食塩、コンソメ ケチャップ
8	木	ごはん 炒り豆腐 じゃがいもの磯和え 味噌汁（ほうれん草・わかめ） オレンジ	ルヴァン 牛乳	あじさい寒天ゼリー 牛乳	精白米 サラダ油、上白糖 じゃがいも	豆腐、豚ひき肉 白みそ 牛乳、カルピス	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、あおのり わかめ オレンジ ぶどうジュース	しょう油、食塩 出汁、寒天
9	金	なすとひき肉のカレー キャベツのしょう油フレンチサラダ メロン	アンパンマンせんべい 牛乳	巻きおにぎり 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖	豚ひき肉 牛乳 油揚げ	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり メロン	アレルギーフリー カレーフレーク 穀物酢、しょう油 みりん、食塩
10	土	ごはん 豚大根 野菜スティック 味噌汁（もやし・油揚げ） オレンジ	ルヴァンクラシカル 牛乳	米粉クッキー 牛乳	精白米 ごま油、上白糖 エッグケアマヨネーズ 米粉、バター	豚小間、白みそ 油揚げ 牛乳、豆乳	だいこん にんじん、だいこんのは きゅうり、もやし オレンジ	出汁、料理酒 みりん、しょう油
11	日							
12	月	ぎょうざひき肉丼 春雨おかかマヨ和え 中華スープ（大根・大根葉） オレンジ	ルヴァン 牛乳	手作りふりかけおにぎり 牛乳	米、片栗粉 油 さとう、春雨	豚ひき肉、花鰹 牛乳、ちりめん	にんにく、しょうが キャベツ、にら きゅうり にんじん、オレンジ、あおのり だいこん、だいこんのは	料理酒、食塩 しょう油、中華だし
13	火	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え ミックスベジタブルソテー 味噌汁（白菜・油揚げ） オレンジ	ほしたべよ 牛乳	春雨スナック 牛乳	精白米、上白糖 片栗粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも はるさめ	鶏むね肉 油揚げ、白みそ 牛乳	にんにく、しょうが にんじん いんげん、はくさい オレンジ、レモン汁	食塩、料理酒 ケチャップ、コンソメ 出汁、カレー粉
14	水	ロールパン チキンポテのカレーチーズ焼き サワークラフト 豆乳スープ（白菜・たまねぎ） メロン	ルヴァンクラシカル 牛乳	ゆかりひじきごはん 牛乳	米粉ロールパン じゃがいも サラダ油 上白糖、片栗粉 精白米	鶏小間 ピザ用チーズ、豆乳 牛乳	たまねぎ キャベツ、にんじん きゅうり、はくさい メロン ひじき	カレー粉、食塩 こしょう、穀物酢 コンソメ みりん、しょう油 ゆかり

日	曜	昼食献立名	9時おやつ	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	
15	木	ごはん 豆腐のまさご揚げ 大豆とひじき炒り煮 清汁(小松菜・玉ねぎ) オレンジ	ルヴァン 牛乳	ボン菓子おこし 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油 こんにゃく、上白糖 ぽん菓子、水あめ	豆腐、鶏ひき肉 しらす、大豆水煮 焼き竹輪 牛乳	にんじん、こまつな たまねぎ、ひじき オレンジ	食塩、料理酒 しょう油、出汁
16	金	ごはん しょうが焼 きんぴらごぼう 清汁(しめじ・わかめ) オレンジ	アンパンマンせんべい 牛乳	ツナカレーピラフ 牛乳	精白米、上白糖 サラダ油	豚小間 牛乳 ツナ缶	たまねぎ しょうが、にんじん ごぼう、ピーマン、しめじ オレンジ	しょう油、みりん 料理酒、食塩 出汁 カレー粉
17	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・わかめ) オレンジ	ルヴァンクラシカル 牛乳	グレープゼリー せんべい 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖、せんべい	豚小間、白みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ほうれん草 もやし、きざみのり きゃべつ、わかめ、オレンジ グレープジュース	みりん、料理酒 しょう油、出汁 寒天
18	日							
19	月	ミートスパゲティ じゃこサラダ(小松菜) コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ルヴァン 牛乳	チーズおかおにぎり 牛乳	スパゲティ 上白糖、じゃがいも 精白米	豚ひき肉 パルメザンチーズ ちりめん 牛乳、プロセスチーズ 花鰹	たまねぎ、にんじん トマトピューレ キャベツ、こまつな きゅうり、とまと オレンジ	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、穀物酢 しょう油、食塩
20	火	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(もやし・にんじん) オレンジ	ほしたべよ 牛乳	さつま芋ボール 牛乳	精白米 サラダ油、片栗粉 上白糖、 エッグケアマヨネーズ さつまいも	豆腐、鶏ひき肉 焼き竹輪、白みそ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、もやし オレンジ	食塩、出汁 しょう油、
21	水	ふりかけご飯 かたつむりハンバーグ ブロッコリーと人参のグラッセ 味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ) メロン	ルヴァンクラシカル 牛乳	カエル蒸しパン 牛乳	精白米 サラダ油、じゃがいも 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 上白糖、米粉	豚ひき肉、豆乳 豆腐、白みそ 牛乳、豆乳 しらす、花鰹	たまねぎ、青のり ブロッコリー にんじん、えのきたけ 白ねぎ、メロン ほうれん草	食塩、料理酒 ケチャップ、中濃ソース ピュアココア コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
22	木	ごはん たらのサンギ 切干大根のマヨ和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) オレンジ	ルヴァン 牛乳	おまんじゅう蒸しパン 牛乳	精白米、片栗粉 サラダ油、上白糖 エッグケアマヨネーズ 米粉、こしあん	たら ツナ缶、厚揚げ 白みそ 牛乳、豆乳	にんにく、しょうが 切干しだいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ オレンジ	しょう油、鶏がら 出汁 ベーキングパウダー
23	金	チキンカレーライス わかめと大根のサラダ オレンジ	アンパンマンせんべい 牛乳	骨太チャーハン 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油、ごま油 上白糖	鶏小間 牛乳、豚ひき肉 しらす干し	にんじん、たまねぎ わかめ、きゅうり だいこん 白ねぎ オレンジ	アレルギーフリー カレーフレーク しょう油 穀物酢、食塩 中華だし
24	土	ごはん 鶏肉の塩麹炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	ルヴァンクラシカル 牛乳	フライドポテト 牛乳	精白米 ごま油、片栗粉 上白糖 じゃがいも	鶏小間 高野豆腐、油揚げ 白みそ 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが にんじん、だいこん オレンジ	塩麹、料理酒 しょう油、みりん 出汁 食塩
25	日							
26	月	タコライス 春雨の中華サラダ コンソメスープ(大根・人参) オレンジ	ルヴァン 牛乳	水羊羹クリーム添え 牛乳	精白米、上白糖 片栗粉、春雨 ごま油 こしあん	豚ひき肉 牛乳、豆乳クリーム	たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり にんじん、コーン だいこん オレンジ	中濃ソース ケチャップ カレー粉、穀物酢 しょう油、コンソメ、食塩 寒天
27	火	ごはん かれのいの照り焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	ほしたべよ 牛乳	たこ焼き風ポテト 牛乳	精白米、上白糖 サラダ油、ごま油 じゃがいも、片栗粉	かれのい しらす干し ひき割納豆、豆腐 白みそ 牛乳、花鰹	しょうが、こまつな にんじん、わかめ オレンジ あおのり	しょう油、みりん 穀物酢、出汁 中濃ソース、食塩
28	水	ロールパン ポークチャップ 小松菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・人参) メロン	ルヴァンクラシカル 牛乳	鶏おこわ 牛乳	米粉ロールパン サラダ油 精白米、もち米	豚小間 牛乳 鶏小間	たまねぎ しめじ こまつな、しめじ にんじん、エリンギ キャベツ、メロン、ごぼう	ケチャップ 中濃ソース コンソメ、食塩 料理酒、しょう油
29	木	ごはん レバーの竜田揚げ キャベツの塩もみ 清汁(白菜・しめじ) オレンジ	ルヴァン 牛乳	豆花(トウフア)【台湾】 牛乳	精白米 ごま油、片栗粉 サラダ油 あずき、上白糖、黒糖	豚レバー ツナ缶 牛乳、豆乳 生クリーム、きな粉	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん はくさい、しめじ、塩昆布 キャベツ オレンジ	料理酒、しょう油 食塩、出汁 寒天
30	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 大豆サラダ 春雨スープ(人参・玉ねぎ) オレンジ	アンパンマンせんべい 牛乳	米粉スコーン 牛乳	精白米 サラダ油 上白糖、じゃがいも エッグケアマヨネーズ 春雨、米粉、いちごジャム	鶏小間 大豆水煮 牛乳、豆腐、豆乳	ピーマン、たまねぎ にんじん、キャベツ きゅうり ポッカレモン オレンジ	穀物酢 しょう油、コンソメ 食塩 ベーキングパウダー

