

2022年6月 献立表



新川崎みらいのそら保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・鰯・海老（14日） ・オクラ（28日）
- ・トマト（30日） ・すいか（7/7）

●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。ご了承ください。

・14日はお誕生日会です。
・15日は多文化おやつジャージャー麵です。
ジャージャー麵は中国発祥の麵料理です。
中華麵の上の肉味噌を絡めて食べます。

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

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

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	水	ごはん かじきのパン粉焼き 酢の物 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 エッグケアマヨネーズ さとう、スパゲティ	かじき、ちくわ 味噌 豚ひき肉 牛乳	パセリ、きゅうり、わかめ キャベツ、しめじ、りんご たまねぎ、にんじん	塩、酢、しょう油 出汁、ケチャップ コンソメ
2	木	ロールパン ポークチャップ ツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋・人参) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋 米	豚小間肉 ツナ缶 鮭フレーク、ちりめん 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ にんじん、りんご わかめ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、塩、しょう油
3	金	豚すき焼き丼 ナムル 中華スープ(わかめ・ねぎ) メロン	黒糖蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油、ごま ホットケーキミックス 黒砂糖、油	豚小間肉 焼き豆腐、しらす 豆乳 牛乳	玉ねぎ、しらたき ほうれん草、にんじん、もやし えのき、わかめ、ねぎ、メロン にんにく	しょう油、みりん 出汁、塩、中華だし
4	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら たまねぎ、りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁 メープルシロップ
5	日						
6	月	きつねうどん たらの味噌焼き かぼちゃサラダ りんご	ツナカレーピラフ 牛乳	うどん、さとう ごま、油 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ たら、味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、たまねぎ、りんご パセリ	出汁、しょう油、みりん 塩、料理酒 コンソメ、カレー粉
7	火	ごはん ミートローフ 切干大根の和え物 味噌汁(なす・油揚げ) りんご	米粉人参ケーキ 牛乳	米、油、パン粉 さとう、米粉	豚ひき肉 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり、もやし なす、りんご	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
8	水	チキンカレー キャベツサラダ メロン	焼きうどん 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 さとう、うどん カレールー	鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン メロン、青のり	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース、しょう油 酢
9	木	ジャムパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、いちごジャム パン粉、油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、マカロニ	鶏小間肉 パルメザンチーズ 豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、にんじん クリームコーン、りんご ひじき、黄パプリカ	塩 コンソメ、みりん 料理酒、しょう油
10	金	ごはん レバーの竜田揚げ ほうれん草のおかか和え 清汁(人参・玉ねぎ) りんご	きなこケーキ 牛乳	米 片栗粉、油 さとう ホットケーキミックス	豚レバー 花鰹 豆乳、きなこ 牛乳	ほうれん草、コーン にんじん、玉ねぎ、りんご しょうが	ベーキングパウダー しょう油 塩、出汁
11	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油、さとう ごま油、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、きゅうり、にんじん 小松菜、りんご ぶどうジュース しょうが、にんにく	しょう油、みりん 塩 出汁 寒天
12	日						
13	月	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(キャベツ・玉ねぎ) りんご	メロンパントースト 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 食パン ホットケーキミックス バター	厚揚げ 豚小間肉 ちくわ、味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、キャベツ、りんご	ケチャップ、中華だし しょう油、出汁 レモン汁
14	火	ごはん ミックスフライ(アジ・エビ 付)南瓜フライ、せん切りキャベツ マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ・豆腐)、メロン	紫陽花パフェ(ビスケット) 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	アジ、エビ 木綿豆腐、味噌 豆乳、生クリーム 牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん 赤パプリカ、わかめ、ねぎ メロン、紫キャベツ、海苔 ほうれん草	中濃ソース、塩 出汁、レモン汁 ゼラチン

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	
15	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め じゃが芋の磯和え 春雨スープ りんご	ジャージャー麺 牛乳	米、油、さとう ごま油、春雨 中華麺、片栗粉 じゃが芋	鶏小間肉 味噌 豚ひき肉 牛乳	ピーマン、玉ねぎ、にんじん きゅうり、青のり、りんご	酢、しょう油 コンソメ、塩
16	木	ごはん 豆腐いりつくねあんかけ きゅうりのツナ和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	みかんケーキ 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま、小麦粉、バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、味噌、ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、大根、りんご 青のり、みかん缶 きゅうり、わかめ	塩、しょう油 みりん、酢 出汁 ベーキングパウダー
17	金	ロールパン ポテトグラタン サワークラフト コンソメスープ(小松菜・コーン) りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール じゃが芋、油 さとう、米、ごま油 小麦粉	豆乳 ピザ用チーズ 豚ひき肉、しらす 牛乳	パセリ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、小松菜 りんご、ねぎ、玉ねぎ	塩、ケチャップ 酢、コンソメ 中華だし
18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(切干し・人参) りんご	ツナのおにぎり 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 マーマレードジャム	鶏もも肉 味噌 ツナ缶 牛乳	にんじん、ピーマン 切干大根、りんご	しょう油、料理酒 みりん、出汁
19	日						
20	月	ごはん しょうが焼き シルバーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	クッキー 牛乳	米、さとう、春雨 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、小麦粉 油	豚小間肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、ピーマン にんじん、きゅうり、コーン りんご、しょうが	しょう油 料理酒、塩 出汁
21	火	なすとひき肉のカレー しょうゆフレンチ メロン	豆腐ドーナツ 牛乳	米、油 小麦粉 さとう カレールー ホットケーキミックス	豚ひき肉、木綿豆腐 牛乳	なす、にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、メロン	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース 酢、しょう油
22	水	ジャムパン 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブルソテー 豆乳スープ りんご	ふりかけおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 米、ごま油、ごま	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 ちりめん、花鰹 牛乳	パセリ、いんげん、にんじん コーン、白菜、玉ねぎ りんご、青のり	塩、コンソメ しょう油
23	木	豆乳ちゃんぽん麺 たらのカレーマヨ焼き ひじきサラダ りんご	鶏おこわ 牛乳	中華麺、油 ごま、米、もち米 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、豆乳 たら、ツナ缶 鶏ひき肉、味噌 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、りんご ごぼう	中華だし、しょう油 塩、酢 料理酒 カレー粉
24	金	ごはん 鶏肉の塩麹炒め もやしサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) りんご	ナポリタン 牛乳	米、ごま油、片栗粉 ごま、油、さとう スパゲティ	鶏小間肉 味噌 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、玉ねぎ もやし、きゅうり、にんじん ほうれん草、しめじ りんご、ピーマン しょうが、にんにく	塩麹、料理酒、しょう油 ケチャップ、コンソメ 酢、出汁 塩
25	土	ごはん 豚大根 ほうれん草の海苔和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、さとう 油	豚小間肉 味噌、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、もやし 刻み海苔、りんご わかめ、大根、しょうが	しょう油、出汁 みりん
26	日						
27	月	ごはん マーボー茄子 キャベツナムル 中華スープ(白菜・もやし) りんご	黄な粉蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉 ホットケーキミックス 油	豚ひき肉、味噌 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす にら、キャベツ、白菜 もやし、りんご	しょう油 塩、中華だし ベーキングパウダー
28	火	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃ含め煮 味噌汁(えのき・オクラ) りんご	しらすのまぜごはん 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 味噌、花鰹 しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草 えのき、りんご オクラ、青のり	しょう油、塩 出汁
29	水	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	焼そば 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、焼そば麺 ごま油	鶏もも肉 しらす、挽き割り納豆 木綿豆腐、味噌 豚小間肉 牛乳	青のり、小松菜、にんじん なめこ、りんご もやし、玉ねぎ	塩、しょう油、酢 出汁、中濃ソース
30	木	タコライス 和風スパゲティサラダ コンソメスープ りんご	水羊羹・せんべい 牛乳	米、片栗粉、油 さとう スパゲティ	豚ひき肉 ツナ缶 こしあん 牛乳	玉ねぎ、トマト にんじん、きゅうり キャベツ、りんご	ウスターソース ケチャップ、カレー粉 しょう油、酢、塩 コンソメ、寒天

