

2024年06月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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 じゃがいものトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
2	日						
3	月	ごはん みそやきにく 切干大根のナムル みそ汁	マヨシュガートースト 牛乳	胚芽米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚こま肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
4	火	ごはん 鶏肉の塩こうじやき マセドアンサラダ モロヘイヤのスープ	塩やきそば 牛乳	胚芽米、じゃがいも、焼きそばめん、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、白みそ、ちくわ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、モロヘイヤ、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
5	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツのマヨネーズサラダ みそ汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁	せんべい 牛乳
6	木	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ほうれん草じゃこあえ みそ汁	チーズケーキ 牛乳	胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、クリームチーズ、豚ひき肉、しらす干し、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、もやし、ねぎ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、オクラ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、	せんべい 牛乳
7	金	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 春雨の中華あえ みそ汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、はるさめ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ワインナー、焼き豚、白みそ、油揚げ、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんごジャム、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、レモン果汁	せんべい 牛乳
8	土	親子フェスティバル					
9	日						
10	月	ごはん 鶏肉マーマレード焼き キャベツの梅サラダ みそ汁	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	胚芽米、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、こんぶ佃煮、うめ干し、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	火	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	あげパン 牛乳	胚芽米、コッペパン、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、かれい、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま	メロン、きゅうり、オクラ、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
12	水	ジャージャー麺 ブロッコリーサラダ	ヨーグルト・おかし	生中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、白みそ、かにかまぼこ	オレンジ、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	バナナ 牛乳
13	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじき煮豆 みそ汁	こまつな和風スパゲティ 牛乳	胚芽米、スパゲティ、板こんにやく、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、だいたいず水煮缶詰、ベーコン、油揚げ、白みそ、バター、ごま、かつお節	オレンジ、かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、かぶ・薬、ひじき、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
14	金	ごはん キャベツのハンバーグ 切干大根のマヨネーズあえ 夏野菜のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、白みそ、ツナ水煮缶詰、かつお節、すりごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、トマト、いちごジャム、切り干しだいこん、きゅうり、ズッキーニ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
15	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
16	日						

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	ごはん カレー コールスロー	のりチーズトースト 牛乳	じゃがいも、胚芽米、食パン、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚こま肉、ビザ用チーズ	たまねぎ、すいか、にんじん、キャベツ、きゅうり、焼きのり	せんべい 牛乳
18	火	もろこしごはん ローストチキン きゅうりとおくら酢の物 ふのりのすまし汁	ケーキ 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、たこ(茹)、かにかまぼこ、かつお節	すいか、きゅうり、オクラ、とうもろこし、レタス、えだまめ、にんにく、こんぶ(だし用)、たまねぎ、しょうが、セロリー、ねぎ、カツ	ジュース
19	水	ごはん 鶏肉つくねやき ほうれん草のいそべあえ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、パン粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、かつお節、白みそ	すいか、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	木	ごはん 鶏肉のまみそやき ごぼうサラダ 切干だいこんのスープ	パンネミート 牛乳	胚芽米、パンネ、マヨネーズ、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、麦みそ、ごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ごぼう、コーン缶、しめじ、切り干しだいこん、にんにく	せんべい 牛乳
21	金	ごはん 鮭のレモンやき 筑前煮 みそ汁	豚肉としょうがのごはん 牛乳	胚芽米、米、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、豚肉(ロース)、白みそ、かつお節	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、ねぎ、しょうが、万能ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
22	土	ごはん 鶏肉てりやき スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、じゃがいも、スパゲティ、油、はちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
23	日						
24	月	豚丼 ツナサラダ すまし汁	カルピスゼリー 牛乳	胚芽米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、カルピス、ツナ水煮缶、凍り豆腐、かつお節	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、かんてん(粉)、カットわかめ、にん	せんべい 牛乳
25	火	ごはん ポークビーンズ 油揚げの和風サラダ みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚こま肉、だいたず水煮缶詰、油揚げ、きな粉、脱脂粉乳、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
26	水	ごはん みそチキンカツ トマトのしらすあえ すまし汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、しらす干し、赤みそ、ごま、かつお節	メロン、きゅうり、トマト、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
27	木	ごはん さわらのごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ みそ汁	和風ラーメン 牛乳	胚芽米、焼きそばめん、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、白みそ、しらす干し、かつお節、ごま	オレンジ、こまつな、きゅうり、もずく、にんじん、ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
28	金	肉うどん わかめの酢の物	しらすのまぜごはん 牛乳	干しうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、しらす干し、ごま、かつお節	すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	土	ごはん 肉じゃが わかめのサラダ 味噌汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、油、砂糖	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
30	日						

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆おたんじょうび会は18日です。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。メロン、すいか、オレンジです。  
 ☆今月初めの食材は、とうもろこしです。

