


6月 献立表 幼児食

2024年 6月



小緑こども園

日付	献立名		食材名		
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
1 土	かぼちゃカレー きゅうりごま和え 保育乳 オレンジ	◎はちャ棒	豚もも肉、保育乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、三温糖、ごま
3 月	レバーミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ スープ(かぼちゃ・キャベツ) 保育乳 バナナ	◎鮭おにぎり	豚ひき肉、豚レバー、さけ、保育乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト缶、グリーンピース、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、バナナ	スパゲッティ、炒め油、米粉、ごま油、うるち米、いりごま
4 火	麦ごはん 夏野菜のかき揚げ みそ納豆 アーサ汁 保育乳 オレンジ	◎米粉のクレープ 	さくらえび、卵、糸引き納豆、なまり節、絹ごし豆腐、しらす干し、保育乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、コーン缶、長ねぎ、あおさ、しょうが、ネーブルオレンジ	うるち米、もち米、押麦、小麦粉、揚げ油、ごま、三温糖、炒め油
5 水	もちぎびごはん 魚の漬け焼き ブロッコリーとにんじんのごまサラダ みそ汁(冬瓜・えのき) 保育乳、白桃缶	◎焼きいも	魚、保育乳	長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうがん、えのきたけ、万能ねぎ、白桃缶	うるち米、きび、ごま油、三温糖、調合油、すりごま、さつまいも
6 木	炊き込みごはん 春雨ともやしサラダ 保育乳 レバー汁 バナナ	◎いちごチーズ蒸しパン	鶏ひき肉、レバーペースト、豚かたロース、牛乳、プロセスチーズ、保育乳	にんじん、ごぼう、しいたけ、さやいんげん、りょくとうもやし、きゅうり、コーン缶、ごまつな、刻み昆布、バナナ、いちごジャム	うるち米、板こんにゃく、はるさめ、三温糖、ごま油、ホットケーキミックス
7 金	麦ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 切り干し大根の土佐煮 みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 保育乳 ピーチゼリー	◎ちんぴん ユッカヌヒーに ちなんだおやつです♪	赤魚、油揚げ、かつお節、卵、牛乳、保育乳	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、もち米、押麦、小麦粉、揚げ油、三温糖、かたくり粉、黒砂糖、調合油
8 土	鶏肉の照り焼丼 キャベツとえのきの和え物 和風わかめスープ 保育乳 オレンジ	◎タンナファクルー	鶏もも肉、保育乳	長ねぎ、青ピーマン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖、ごま油、釜焼き飯
10 月	麦ごはん キャベツ豆腐バーグ 春雨サラダ スープ(かぼちゃ) 保育乳 パイン缶	◎オートミールクッキー	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、きな粉、豆乳、保育乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、パイナップル缶、干しぶどう	うるち米、もち米、押麦、小麦粉、とうもろこし油、はるさめ、三温糖、ごま油、オートミール、上白糖、調合油
11 火	もちぎびごはん さばの竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(なす) 保育乳 オレンジ	◎ココアワッフル 	さば、豚かたロース、油揚げ、保育乳	しょうがおろし汁、にんじん、さやいんげん、なす、えのきたけ、しょうが、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、きび、かたくり粉、揚げ油、しらたき、三温糖、ごま油、ごま
12 水	汁そば キャベツとツナの和え物 厚揚げのおかか煮 保育乳 バナナ	◎しらすおにぎり	蒸しかまぼこ、豚かたロース、ツナ缶、厚揚げ、かつお節、しらす干し、保育乳	万能ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、バナナ	沖縄そば、三温糖、うるち米
13 木	もちぎびごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(豆腐・にんじん・青ねぎ) 保育乳、バナナ	◎フライドポテト	豚かたロース、絹ごし豆腐、保育乳	しょうがおろし、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、きび、かたくり粉、三温糖、炒め油、フライドポテト、揚げ油
14 金	麦ごはん 魚のみそマヨ焼き 人参しりしり さつま汁 保育乳 オレンジ	◎ジャムサンド	しいら、卵、豚かたロース、保育乳	にんじん、だいずもやし、いら、たまねぎ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、もち米、押麦、三温糖、調合油、さつまいも、食パン

日付	献立名		食材名		
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
15 土	マーボー丼 きゅうりおかかかえ 中華スープ(もやし・わかめ) ぶどうゼリー 乳 保育	◎くる棒	豚ももミンチ、削り節、豆腐、 保育乳	長ねぎ、にんじん、グリーンピー ス、きゅうり、コーン缶、りょ くとうもやし、カットわかめ	はいが精米、ごま油、三温糖、 かたくり粉
17 月	夏野菜カレー きゅうりスティック 保育乳 フルーツヨーグルト	◎黒糖お麩ラスク	豚もも肉、プレーンヨーグル ト、保育乳	たまねぎ、にんじん、なす、青 ピーマン、赤パプリカ、きゅう り、りんご、白桃缶、みかん缶	うるち米、じゃがいも、炒め 油、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不 使用バター
18 火	もちぎびごはん 魚の南蛮漬け 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 保育乳 りんごゼリー	◎豆乳プリンタルト 	しいら、蒸しかまぼこ、保育乳	しょうが、長ねぎ、切干しだい こん、にんじん、きくらげ、さ やいんげん、かぼちゃ、たまね ぎ、万能ねぎ	はいが精米、きび、かたくり 粉、小麦粉、サラダ油、三温 糖、ごま油、とうもろこし油
19 水	麦ごはん 麻婆豆腐 もやしとにらとにんじんのナムル 中華風コーンスープ 保育乳 黄桃缶	◎レバーサンド	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、レ バーペースト、保育乳	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、 りょくとうもやし、にら、にん じん、コーン缶、万能ねぎ、黄 桃缶	はいが精米、もち米、押麦、か たくり粉、ごま油、三温糖、す りごま、食パン、炒め油
20 木	ツナの炊き込みごはん 鶏だんごとじゃがいもの煮物 みそ汁(豆腐・えのき) 保育乳 バナナ	◎カスタードワッフル	ツナ缶、鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、保育乳	ぶなしめじ、たまねぎ、にんじ ん、グリーンピース、しょうが おろし汁、えのきたけ、万能ね ぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、じゃが いも、しらたき、炒め油、三温 糖
21 金	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 人参グラッセ ブロッコリーサラダ パンプキンスープ 保育乳、オレンジ	◎バナナカップケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵、保育乳	味付けのり、にんじん、ブロッ コリー、かぼちゃ、たまねぎ、 ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、アルファ化米、小麦 粉、かたくり粉、揚げ油、食塩 不使用バター、三温糖、薄力 粉、上白糖
22 土	ハヤシライス きゅうり和え 保育乳 バナナ	◎亀の甲せんべい	豚もも肉、保育乳	たまねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト缶、グリーンピー ス、きゅうり、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、小 麦粉、三温糖
24 月	五色野菜のそぼろ丼 かぼちゃサラダ すまし汁 保育乳 オレンジ	◎マシュマロサンド	豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育乳	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、さやえんどう、コーン缶、 かぼちゃ、えのきたけ、万能ね ぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖、炒め油、 じゃがいも
25 火	麦ごはん 八宝菜 マッシュポテト 中華風コーンスープ(卵なし) 保育乳 オレンジ	◎ゴマ菓子	豚かたロール、牛乳、保育乳	にんじん、たまねぎ、はくさ い、チンゲンサイ、コーン缶、 長ねぎ、ネーブルオレンジ、 レーズン	うるち米、もち米、押麦、かた くり粉、ごま油、じゃがいも、 食塩不使用バター、コーンフ レーク、ごま
26 水	☆お弁当会☆ 	◎芋けんぴ	きな粉、保育乳		さつまいも、揚げ油、三温糖
27 木	麦ごはん 豆腐の落とし揚げ 切干大根のごま和え 魚のみそ汁 保育乳 ピーチゼリー	◎米粉のクレープ	木綿豆腐、ツナ缶、卵、しい ら、保育乳	たまねぎ、赤ピーマン、長ね ぎ、切干しだいこん、きゅう り、にんじん、万能ねぎ、しょ うが	うるち米、もち米、押麦、パン 粉、かたくり粉、揚げ油、三温 糖、ごま
28 金	ポークカレーライス きゅうりおかかかえ 保育乳 パイン ♡お誕生会♡ 	◎じゃこのトースト	豚かたロール、削り節、しらす 干し、保育乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、コーン缶、パイナップル、 あおのり	はいが精米、じゃがいも、炒め 油、食パン
29 土	汁そば キャベツとツナの和え物 保育乳 バナナ	◎げんまい棒	蒸しかまぼこ、豚かたロール、 ツナ缶、保育乳	万能ねぎ、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、バナナ	沖縄そば、三温糖

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。