



6月献立表



日付	献立名	おやつ	材料名 (おやつ材料)			
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	焼きそば 卵スープ パン缶	保育乳 シャケおにぎり	豚ひき肉	米	たまねぎ、パン缶、にんじん、ピーマン、にんにく	
3 月	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 大根の和え物 ジャガイモみそ汁 バナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいたい水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○すいか、たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、切り干しいたごん、ひじき、カットわかめ	
4 火	そばろどんぶり ごぼうサラダ オレンジ 豆腐すまし汁	保育乳 ちんびん	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、ごまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが	
5 水	ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ	保育乳 りんごケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、パン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
6 木	ごはん 鮭の塩焼き もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 チーズスコーン オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○オレンジ、ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、○レーズン、にら、にんにく	
7 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 しらすおにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごまつな、もやし、えのきたけ、○にんじん、○ねぎ、グリーンピース、○干しいたけ、○ひじき	
8 土	ごはん 麩チャンプルー 豚汁 黄桃	保育乳 たい焼き 	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ	
10 月	麦ごはん チキンのから揚げ ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも 	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、油、油、○黒ごま	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ	
11 火	ごはん 豚肉中華炒め 納豆 豆腐スープ バナナ	保育乳 ドーナツ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	
12 水	夏野菜カレー ウィンナー オクラ昆布和え パン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、白身魚(キング)、豚肉、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、○パン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ	
13 木	ごはん 松風焼き 青菜ソテー 豆腐スープ	保育乳 シリアルバー オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、パン粉、油、砂糖、油、白ごま	○オレンジ、○もも缶、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいたごん、黒きくらげ	
14 金	☆ お弁当会 ☆		保育乳 ホットドック	保育乳、○ウィンナー	○ホットドックパン	○レタス
15 土	野菜うどん 黄桃 チーズ 	保育乳 菓子パン	豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	ごまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく	
18 火	ごはん 豆腐のトマト焼き ブロックリー炒め 鶏肉みそ汁	保育乳 チョコスコーン パン缶	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○プレーンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○ゆであずき缶、ちくわ、○きな粉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○パン缶、たまねぎ、トマト水煮缶、ごまつな、だいごん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく	
19 水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー わかめスープ ぶどう	保育乳 スイートポテト	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、はるさめ、あわ、すりごま、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ	
20 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き クレープイリチー ほうれん草のみそ汁 バナナ	ヨーグルト ビスケット	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、ごまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、マーマレード、ねぎ、干しいたけ	
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 佃煮 オレンジ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、厚揚げ、ウィンナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいごん、ごまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり	
22 土	豚と野菜のわか焼きどんぶり なめこスープ バナナ	保育乳 ジャムパン	豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、しょうが	
24 月	ごはん 肉どうぶ煮 ナムル キャベツみそ汁 黄桃	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらす干し、砂糖、○砂糖、ごま油、油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、ごまつな、生しいたけ、しめじ、きゅうり、ひじき、○にんにく	
25 火	あわごはん 鮭のみそ焼き 千切り大根炒め じゃがいもみそ汁 オレンジ	保育乳 羊てんぷら オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、ごんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しいたごん	
26 水	肉わかめうどん ごま和え バナナ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚肉	うどん、○米、○白ごま	カットわかめ、バナナ、ほうれん草、にんじん、もやし、○大根葉	
27 木	麦ごはん ウィンナー 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 フレンチトースト ぶどう	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	
28 金	ごはん ミートローフ 青菜ソテー クリームスープ すいか	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	ごまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	
29 土	夕涼み会					

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります