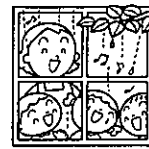




6月献立表



まなぶ保育園

2023年6月

日付	献立名	おやつ	材料名 (Oはおやつ材料)			
			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 木	十穀ごはん 野菜炒め パイン缶 魚のコーンマヨ焼き 春雨スープ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、O卵、O牛乳、Oきな粉	米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、小麦粉、O黒砂糖、揚げ油、あわ、油	Oすいか、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、もずく、Oレズン、ねぎ	
2 金	焼きそば アーサ汁 バナナ	保育乳 ジュースーおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、Oツナ油漬缶、Oみそ、赤みそ、テンメシジャンみそ	ゆで中華めん、O米、O三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、O味付けのり、カットわかめ	
3 土	そぼろどんぶり しゅうまい オレンジ	保育乳 フレンチトースト	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ	
5 月	十穀ごはん 小魚の佃煮 パイン缶 沖縄風煮付け キャベツみそ汁	保育乳 ちんびん	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	米、Oさつまいも、O白玉粉、Oさつまいもでん粉、O揚げ油、O砂糖、はるさめ、押麦、砂糖、油、片栗粉	Oすいか、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
6 火	十穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー バナナ 卵スープ	保育乳 ツナトースト	保育乳、鶏ひき肉、O調製豆乳、豚肉、Oツナ油漬缶、Oみそ、みそ、豚ひき肉	米、O小麦粉、パン粉、O砂糖、砂糖、油、白ごま、O油	Oバナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、切り干しいたごん、黒きくらげ、Oしょうが	
7 水	沖縄そば いんげんともやしの和え物 オレンジ	保育乳 しらす昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、Oツナ油漬缶、Oみそ、赤みそ、テンメシジャンみそ	ゆで中華めん、O米、O三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、O味付けのり、カットわかめ	
8 木	ごはん ウインナー ブロッコリーの和え物 黄桃缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、O調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、Oきな粉	米、Oタピオカ粉、じゃがいも、O黒砂糖	たまねぎ、Oパイン缶、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	
9 金	十穀ごはん 春雨サラダ オレンジ マーボー豆腐 青菜スープ	保育乳 クッキー	保育乳、豚肉、O鶏ひき肉、油揚げ、Oピザ用チーズ、花かつお	じゃがいも、米、O食パン、押麦、油、O三温糖、砂糖、片栗粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、Oたまねぎ、Oにんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ	
10 土	親子どんぶり キャベツみそ汁 バナナ	保育乳 ジャムサンド	沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	
12 月	ベジタブルカレー キャベツの和え物 パイン缶 ゆで卵	保育乳 黒糖くずもち	保育乳、O調製豆乳、豚肉、ウインナー、ちくわ、Oきな粉	米、Oタピオカ粉、じゃがいも、O黒砂糖	たまねぎ、Oパイン缶、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 火	十穀ごはん 鶏手羽元の煮付け もずくチャンプルー オレンジ 卵スープ	保育乳 大学いも	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、鶏もも肉、豚肉、みそ、Oツナ油漬缶、花かつお	米、Oロールパン、Oじゃがいも、Oマヨネーズ、押麦、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、Oコーン缶、Oきゅうり、ねぎ	
14 水	みそすき丼 大根の和え物 ソーメン汁 黄桃缶	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O卵、みそ、ツナ油漬缶、O牛乳	米、しらたき、O小麦粉、O無塩バター、O黒砂糖、Oオートミール、砂糖、O黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、Oパイン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
15 木	肉わかめうどん ほうれん草の和え物 バナナ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、Oツナ油漬缶、Oみそ、赤みそ、テンメシジャンみそ	ゆで中華めん、O米、O三温糖、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、O味付けのり、カットわかめ	
16 金	☆ お弁当会 ☆		プリン ビスケット	保育乳	O小麦粉、Oラード、O三温糖、O黒砂糖	Oもも缶
17 土	ぞうすい チキンから揚げ バナナ		沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
19 月	十穀ごはん 春雨サラダ オレンジ 酢豚 卵スープ	保育乳 サーターアンダギー	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O調製豆乳、Oこしあん、油揚げ、Oきな粉	米、Oホットケーキ粉、はるさめ、O油、O黒砂糖、砂糖、揚げ油、片栗粉、ごま油	Oバナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ	
20 火	十穀ごはん クレープイリチー 黄桃缶 鮭の塩焼き 青菜スープ	保育乳 ポップコーン せんべい	保育乳、白身魚(キング)、O豚肉、三枚肉、みそ	O米、米、じゃがいも、こんにゃく、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな、えのきたけ、Oにんじん、刻みこんぶ、Oねぎ、切り干しいたごん、O黒きくらげ	
21 水	ミートソースパグティ もやしのナムル アーサスープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚ひき肉、だいず水煮、Oしらす干し、花かつお	O米、スパゲティ、じゃがいも、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、Oわかめふりかけ、にんにく	
22 木	十穀ごはん 納豆 わかめスープ バナナ 豆腐の中華煮	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O卵、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、しらたき、O砂糖、O揚げ油、砂糖、Oラード、ごま油、油	Oもも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたごん	
23 金	慰霊の日					
24 土	肉野菜うどん ミートボール オレンジ	保育乳 鮭おにぎり	沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶	
26 月	十穀ごはん ポテトサラダ りんご 豚と野菜しょうが焼き 豆腐スープ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O鶏もも肉、O粉チーズ	じゃがいも、米、Oマカロニ、揚げ油、油、O砂糖、O油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、Oトマトペースト、Oたまねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しいたごん、長ねぎ、しょうが、Oにんにく、カットわかめ	
27 火	ピピンバ わかめスープ バナナ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、O卵、みそ、ツナ油漬缶、O牛乳	米、しらたき、O小麦粉、O無塩バター、O黒砂糖、Oオートミール、砂糖、O黒ごま、片栗粉、油	オレンジ、Oパイン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが	
28 水	十穀ごはん キャベツの和え物 黄桃缶 肉とうふ煮 冬瓜スープ	保育乳 野菜かき揚げ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、O卵、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	米、O小麦粉、しらたき、O砂糖、O揚げ油、砂糖、Oラード、ごま油、油	Oもも缶、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいたごん	
29 木	十穀ごはん ひじき炒め りんご 魚のカレー揚げ 青菜みそ汁	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、さけ、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、パン粉、O無塩バター、油	Oバナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんにく	
30 金	ふりかけごはん ブロッコリーソテー 卵スープ オレンジ ミートローフ ポテトフライ	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ (ガトーショコラ)	保育乳、豚肉、豚ひき肉、O卵、卵、O調製豆乳、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、Oホットケーキ粉、O三温糖、Oくりの甘露煮、O無塩バター、O生クリーム、パン粉、砂糖、油、O砂糖	たまねぎ、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、グリーンピース	