

2022年 6月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
13 27	月 牛肉とほうれん草の甘辛炒め 白菜のゆかり和え さつまいものレモンに なめこのみそ汁	牛もも、ほうれん草、人参 醤油、砂糖、みりん、酒 白菜、人参、ゆかり、みりん さつまいも、レモン果汁、上白糖 なめこ、たまねぎ、ねぎ、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆レーズンの蒸しパン ホットケーキミックス、油 鶏卵、牛乳、上白糖 レーズン、黄桃缶
14 28	火 鮭のカレームニエル キャベツのサラダ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ	鮭、薄力粉、カレー粉、バター キャベツ、きゅうり、人参、上白糖、酢 ブロッコリー、人参、かつお節、薄口醤油 玉ねぎ、人参、セロリ、トマト、じゃがいも、大豆、コンソメ	ごはん	バナナ	牛乳 野菜カステラ
1 15 29	水 酢鶏 小松菜のツナ和え 春雨サラダ 豆腐ときのこのスープ	鶏もも、しょうが、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン 酢、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、油 小松菜、ツナ缶、コーン、醤油 春雨、きゅうり、鶏卵、薄口醤油、マヨネーズ 木綿豆腐、しいたけ、えのき、ねぎ、鶏がら、濃口醤油	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆じゃがいもおやき じゃがいも、薄力粉 枝豆、塩、油
2 16 30	木 魚の磯辺焼き ひじきの卵焼き ほうれん草のお浸し 豚汁	かれい、薄力粉、青のり、塩、油 鶏卵、ひじき、玉ねぎ、グリーンピース、みりん、薄口醤油 ほうれん草、人参、みりん、薄口醤油 豚もも、人参、大根、ごぼう、厚揚げ、里芋、ねぎ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ゴマクラッカー 薄力粉、強力粉、白黒ごま ベーキングパウダー、塩 粉チーズ、グラニュー糖 生クリーム、バター
3	金 魚のピカタ 青梗菜のソテー さつまいもサラダ 白菜のみそ汁	さわら、薄力粉、鶏卵、塩、粉チーズ 青梗菜、人参、コーン、マーガリン、薄口醤油 さつまいも、人参、きゅうり、マヨネーズ 白菜、しめじ、ねぎ、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ストロベリーヨーグルト
4 18	土 ひじきの煮物 えのきのすまし汁	ひじき、大豆、人参、油揚げ、砂糖、醤油、みりん えのき、わかめ、鶏卵、薄口醤油、みりん、塩	焼き鶏丼 米、鶏もも、もやし、にら 人参、醤油、砂糖、鶏がら	りんご	牛乳 どらやき
6 20	月 豚肉のしょうが焼き ほうれん草としらすのあえもの なすのチーズ焼き じゃがいものみそ汁	豚もも、しょうが、たまねぎ、みりん、砂糖、酒、醤油 ほうれん草、人参、しらす、砂糖、薄口醤油 なす、トマト、ケチャップ、チーズ じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 マドレーヌ
7 21	火 たらきのこあんかけ 豆腐とキャベツの卵炒め もやしと小松菜の和え物 春雨スープ	たら、えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ 薄口醤油、鶏がら、片栗粉 木綿豆腐、キャベツ、しょうが、にんにく、ごま油、醤油、鶏卵 もやし、小松菜、人参、醤油、砂糖、酢、ごま油 春雨、玉ねぎ、ねぎ、醤油、鶏がら、白ごま	麦ごはん	バナナ	牛乳 ☆大学いも さつまいも、油 砂糖、黒ごま
8 22	水 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとコーンのソテー ブロッコリーのサラダ 青梗菜のスープ	鶏もも、たまねぎ、トマトピューレ、砂糖、醤油、ケチャップ じゃがいも、コーン、玉ねぎ、塩、油 ブロッコリー、鶏卵、マヨネーズ、白ごま 青梗菜、玉ねぎ、コンソメ	ごはん	りんご	牛乳 ☆豆乳きなこプリン 豆乳、ゼラチン 砂糖、きな粉
9 23	木 あじの梅みそおかか焼き ひじきのゴマネーズ 白菜のお浸し そうめんのみそ汁	あじ、梅干し、砂糖、みりん、かつお節、みそ ひじき、キャベツ、人参、薄口醤油、マヨネーズ、白ごま 白菜、人参、厚揚げ、薄口醤油、かつお節 そうめん、人参、ねぎ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆おからドーナツ おから、鶏卵、砂糖 ホットケーキミックス、油
10 24	金 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 里芋の煮付け 大根のみそ汁	木綿豆腐、豚もも、白ねぎ、鶏卵、濃口醤油、砂糖、みりん ほうれん草、人参、白ごま、濃口醤油、砂糖 里芋、人参、薄口醤油、砂糖 大根、わかめ、ねぎ、みそ	筑前めし 米、人参、ごぼう しいたけ、鶏もも、砂糖 れんこん、濃口醤油	りんご	牛乳 ☆フレンチトースト 食パン、鶏卵、牛乳、砂糖 幼児のみカルテツウエハース
11 25	土 たまごサラダ ベジタブルスープ	キャベツ、きゅうり、鶏卵、人参、マヨネーズ、薄口醤油 玉ねぎ、セロリ、人参、コンソメ、パセリ	鶏と野菜の Pasta Pasta、鶏ひき肉、トマト 玉ねぎ、ピーマン、醤油 ピューレ、ソース、バター	オレンジ	牛乳 メロンパン
お楽しみメニュー					
17	金 スコッチエッグ コロッケ ポテトグラタン 青梗菜の塩昆布サラダ キャベツのスープ	うずらの卵、合い挽き肉、玉ねぎ、パン粉 牛乳、薄力粉、鶏卵、油、ケチャップ、ソース じゃがいも、牛ひき肉、玉ねぎ、薄力粉、パン粉、油 じゃがいも、玉ねぎ、牛乳、薄力粉、マーガリン、コンソメ、チーズ、パセリ 青梗菜、トマト、人参、塩昆布、酢、砂糖 キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ	鮭ごはん 米、鮭、白ごま、塩	オレンジ	牛乳 ☆あじさいゼリー カルピス、砂糖 ぶどうジュース ブルーハワイ、寒天

カレイは高たんぱく、  
低脂質、低糖質のお魚です

梅雨の時期にぴったりの  
あじさいゼリーです

・旬の食べ物 じゃがいも 17「ポテトグラタン」 きゅうり 1.15.29「春雨サラダ」 かれい 2.16.30「魚の磯辺焼き」  
 ・☆のついておやつは手作りおやつです。  
 ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他は袋菓子朝のおやつがつきます。