



6月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
6/1 (水)	ごはん	米				オレンジ	きなこ蒸しパン
	サワラのしょうが焼き		サワラ	しょうが	醤油 みりん 酒		ホットケーキミックス 豆乳 きび糖 きなこ
	白和え	こんにゃく 練りごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ みりん 醤油 きび糖		
	かきたま汁		卵	玉ねぎ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
6/2 (木)	パン	イエロー(乳)				バナナ	梅おかかごはん
	ポークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	クチャップ 酒 クスター 醤油		米 梅干し かつお節 人参 醤油 みりん
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	小松菜のスープ			玉ねぎ 小松菜 コーン	コンソメ		牛乳
6/3 (金)	ごはん	米				フグ ル ー ッ プ	お麩のキャラメル風ラスク
	アジフライ	油 薄力粉 パン粉	アジ 卵		酒 塩 クチャップ		おつゆ麩 バター(乳) きび糖 牛乳
	もやしの塩昆布和え			もやし きゅうり 人参 塩昆布	醤油 みりん 酒		
	切干大根のすまし汁			切干大根 しめじ キャベツ	醤油 みりん 酒		牛乳
6/4 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のパン
	鶏の梅照り焼き		鶏肉	梅干し 玉ねぎ	醤油 みりん 酒		ストロベリーツイスト(乳・卵)
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	わかめのみそ汁			わかめ 玉ねぎ しめじ	みそ		牛乳
6/6 (月)	ごはん	米				アメ リ カ ン チ ェ リ ー	マーラカオ
	サケの西京焼き		サケ		白みそ みりん 酒 きび糖		強力粉 卵 きび糖 油 醤油 重曹 牛乳
	大根と豚肉の甘辛炒め	ごま油	豚肉	大根 人参 ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒		ベーキングパウダー
	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ 玉ねぎ ほうれん草	みそ		牛乳
6/7 (火)	しらす丼	米 すりごま	しらす	小松菜	醤油 きび糖 酢	バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	☆がんととき☆	油 片栗粉	豆腐 卵	れんこん 人参 いんげん ひじき	醤油 酒 塩 みりん		ヨーグルト(乳) ビスコ(乳)
	えのきの中華スープ			えのき 玉ねぎ チンゲン菜	中華味		
							お茶
6/8 (水)	ハヤシライス	米 ハヤシルウ(乳) じゃがいも	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	酒	パイ ナ ッ プ ル	みかんゼリー
	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵)		キャベツ 人参 コーン	塩 酢		寒天ゼリーの素 みかん缶
	ほうれん草のソテー	油	ベーコン(卵・乳)	ほうれん草 パプリカ もやし	醤油 みりん		
							牛乳
6/9 (木)	ごはん	米				甘 夏	ショートブレッド
	サワラのおろしポン酢かけ		サワラ	大根 ねぎ	醤油 きび糖 酢		薄力粉 バター(乳) 塩 きび糖
	オクラのおかか和え		かつお節	オクラ 人参 えのき もやし	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 小松菜 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
6/10 (金) (お誕生日会)	フィッシュバーガー	ロールパン(乳) 油 パン粉 薄力粉	カレイ 卵		塩 酒 クチャップ	アメ リ カ ン チ ェ リ ー	バイクドチーズケーキ
	きのこことじゃがいものソテー	バター(乳) じゃがいも		エリンギ しめじ 人参 ほうれん草	コンソメ		クリームチーズ(乳) きび糖 生クリーム(乳) 卵 薄力粉
	ミネストローネ風スープ		大豆 ウイニー	玉ねぎ コーン トマト缶 グリンピース	コンソメ きび糖 クチャップ		バター(乳)
							オレンジジュース
6/11 (土)	ごはん	米				フグ ル ー ッ プ	市販のパン
	サケの塩麴焼き		サケ		塩麴 酒		カスタードリング(乳・卵)
	切干大根の酢の物			切干大根 きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		
	キャベツのみそ汁			キャベツ えのき ねぎ	みそ		牛乳
6/13 (月)	ごはん	米				オレンジ	白みそパウンドケーキ
	鶏の韓国風焼き	ごま油 いりごま 鶏肉	ねぎ		醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター(乳) 白みそ 卵
	小松菜としらすの和え物		しらす	小松菜 コーン 人参	醤油 みりん		コーンスターチ 粉糖 バニラエッセンス
	もずくの中華スープ		卵	もずく 玉ねぎ しめじ	中華味		牛乳
6/14 (火)	塩ラーメン	中華麺	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	中華味 塩 みりん 酒	テ ラ ウ ェ ア	りんごケーキ
	ほうれん草のナムル	ごま油 いりごま		ほうれん草 人参 もやし	醤油 きび糖		薄力粉 卵 りんご きび糖 バター(乳)
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				ベーキングパウダー
							牛乳
6/15 (水)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	紅茶のスコーン
	サワラのしょうが焼き		サワラ	しょうが	醤油 みりん 酒		ホットケーキミックス バター(乳) 牛乳 紅茶葉
	白和え	こんにゃく 練りごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ みりん 醤油 きび糖		
	かきたま汁		卵	玉ねぎ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		お茶

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
6/16 (木)	パン	イエロー(乳)				バナナ	梅おかごはん
	ボークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	グチャップ 肉 のスター 醤油 きび糖		米 梅干し かつお節 人参 醤油 みりん
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	小松菜のスープ			玉ねぎ 小松菜 コーン	コンソメ		牛乳
6/17 (金)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ブ	お麩のキャラメル風ラスク
	アジの南蛮漬け	油 片栗粉	アジ	玉ねぎ パプリカ	酢 醤油 酒 塩 きび糖		おつゆ麩 バター(乳) きび糖 牛乳
	もやし塩昆布和え			もやし きゅうり 人参 塩昆布	醤油 みりん 酒		
	切干大根のすまし汁			切干大根 しめじ キャベツ	醤油 みりん 酒		牛乳
6/18 (土)	牛ごぼう丼	米 油	牛肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖	バナナ	市販のパン
	小松菜の梅和え			小松菜 人参 もやし 梅干し	醤油 みりん		ミニメロンパン(乳・卵)
	麩のすまし汁	おつゆ麩		玉ねぎ わかめ	醤油 みりん 酒		
							牛乳
6/20 (月)	ごはん	米				アメ リ カ ン	マーラカオ
	サケの西京焼き		サケ		白みそ みりん 酒 きび糖		強力粉 卵 きび糖 油 醤油 重曹 ベーキングパウダー
	大根と豚肉の甘辛炒め	ごま油	豚肉	大根 人参 ねぎ しょうが	醤油 みりん きび糖 酒		
	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ ほうれん草	みそ		牛乳
6/21 (火)	ねぎ塩豚丼	米 ごま油	豚肉	ねぎ 白ねぎ もやし にんにく しょうが	中華味 塩	バナナ	ウインナーコルネパン
	レンコンの梅和え			れんこん 人参 きゅうり 梅干し	醤油 みりん		ウインナーコルネパン(乳・卵)
	えのきの中華スープ		卵	えのき 玉ねぎ チンゲン菜	中華味		
							ヤクルト(乳)
6/22 (水)	ハヤシライス	米 ハヤシルウ(乳) じゃがいも	牛肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	酒	パイ ナ ッ プ ル	みかんゼリー
	コールスローサラダ	マヨネーズ(卵)		キャベツ 人参 コーン	塩 酢		寒天ゼリーの素 みかん缶
	ほうれん草のソテー	油	ベーコン(卵・乳)	ほうれん草 パプリカ もやし	醤油 みりん		
							牛乳
6/23 (木)	ごはん	米				甘 夏	ショートブレッド
	サワラのおろしポン酢かけ		サワラ	大根 ねぎ	醤油 きび糖 酢		薄力粉 バター(乳) 塩 きび糖
	オクラのおかか和え		かつお節	オクラ 人参 えのき もやし	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 小松菜 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
6/24 (金)	パン	黒糖ロール(乳)				アメ リ カ ン	しらすわかめごはん
	オムレツ	油 じゃがいも	鶏挽肉 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ グチャップ		米 しらす わかめ いりごま 塩
	トマトのサラダ	オリーブ油	ツナ	トマト きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		
	コーンのスープ			コーン 玉ねぎ パプリカ	コンソメ		牛乳
6/25 (土)	ごはん	米				バナナ	市販のパン
	カレイの青しそ焼き		カレイ	青しそ	醤油 みりん 酒		アップルデニッシュパン(卵・乳)
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 絹さや	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		薄揚げ	えのき 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
6/27 (月)	ごはん	米				オ レ ン ジ	白みそパウンドケーキ
	鶏の韓国風焼き	ごま油 いりごま	鶏肉	ねぎ	醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 バター(乳) 白みそ コーンスターチ 粉糖 バニラエッセンス
	小松菜としらすの和え物		しらす	小松菜 コーン 人参	醤油 みりん		
	もずく中華スープ		卵	もずく 玉ねぎ しめじ	中華味		牛乳
6/28 (火)	塩ラーメン	中華麺	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	中華味 塩 みりん 酒	デ ラ ウ エ ア	りんごケーキ
	ほうれん草のナムル	ごま油 いりごま		ほうれん草 人参 もやし	醤油 きび糖		薄力粉 卵 りんご きび糖 バター(乳) ベーキングパウダー
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							牛乳
6/29 (水)	ごはん	米				さ く ら ん ぼ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サワラのしょうが焼き		サワラ	しょうが	醤油 みりん 酒		ヨーグルト(乳) 星食べよ
	白和え	こんにゃく 練りごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	白みそ みりん 醤油 きび糖		
	かきたま汁		卵	玉ねぎ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		お茶
6/30 (木)	パン	イエロー(乳)				バナナ	きなこ蒸しパン
	ボークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	グチャップ 肉 のスター 醤油 きび糖		ホットケーキミックス 豆乳 きび糖 きなこ
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	小松菜のスープ			玉ねぎ 小松菜 コーン	コンソメ		牛乳