

6月の予定献立表

城保育園

令和2年6月

作成栄養士 仲田栄子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	月	黒米ごはん チンジャオロース ココロサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	牛もも肉 スライス はんぺん 普通牛乳	精白米 黒米 なたね油 三温糖 かたくり粉	ピーマン 竹の子水煮 えのきたけ トマト きゅうり コーン缶 えだまめ 冷凍 こまつな りんご	
2	火	あわごはん 鮭のポテトクリーム焼き キャベツ炒め 野菜焼 オレンジ	牛乳 そうめんちゃんぶる	ペに鮭 ウィンナーソーセージ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 あわ かたくり粉 じゃがいも なたね油 切りこんにやく そうめん 乾	たまねぎ グリーンマイルコーン缶 キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう 葉ねぎ ネーブル 生 にら	
3	水	スパゲッティミートソース ひじきサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 青菜おにぎり	豚挽き肉 ロースハム 普通牛乳	マカロニスパゲッティ 乾 薄力粉 なたね油 三温糖 精白米	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 ヒジキ 乾 レタス きゅうり コーン缶 えだまめ	
4	木	ごはん チキン照り焼き かぼちゃサラダ 青菜とエビのみそ汁 りんご	牛乳 チンピン	鶏もも肉 皮なし 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 黒砂糖 なたね油	たまねぎ かぼちゃ レーズン こまつな えのきたけ 白ねぎ りんご	
5	金	麦ごはん 魚のカレーかけ ひじき炒め みそ汁 (冬瓜) オレンジ	牛乳 アメリカドック	白身魚 大豆 水煮 鶏ひき肉 普通牛乳 卵 ウィンナーソーセージ	精白米 押麦 薄力粉 じゃがいも なたね油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ グリンピース 水煮缶詰 ヒジキ 乾 切干しいたげ 乾 とうがん こまつな ネーブル 生	
6	土	三色丼 蒸し芋 ワカメのみそ汁 オレンジ	牛乳 たんぷあくるー (市販)	鶏ひき肉 卵 普通牛乳	精白米 三温糖 なたね油 さつまいも おつゆ麩 たんぷあくるー (市販)	たまねぎ 白ねぎ こまつな わかめ 乾 えのきたけ ネーブル 生	
8	月	黒米ごはん ゴーヤチャンプルー チキンのゴマサラダ 大根のみそ汁 りんご	牛乳 きなごクッキー	沖縄豆腐 卵 鶏ささみ 油揚げ 普通牛乳 きな粉	精白米 黒米 なたね油 薄力粉 食塩不使用バター 三温糖	ゴーヤー にんじん たまねぎ しめじ きゅうり ごぼう わかめ 乾 大根 葉ねぎ りんご	
9	火	あわごはん 魚のゴマみそ焼き 揚げごぼう イナムドッチ オレンジ	ヨーグルト和え ほりほり田作り	赤魚 豚肩ロース スライス かまぼこ ヨーグルト (プレーン) 煮干し	精白米 あわ 白ごま なたね油 かたくり粉 上新粉 切りこんにやく 三温糖	ごぼう 干しいたけ 竹の子水煮 葉ねぎ ネーブル 生 パナナ フルーツカケル缶 (蒟蒻・パイン・ミカン)	
10	水	焼きそば オクラのおかか和え ワカメスープ パナナ	牛乳 鮭おにぎり	豚肩ロース スライス かつお節 普通牛乳 鮭フレーク	蒸し中華めん なたね油 精白米	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ オクラ 生 きゅうり わかめ 乾 白ねぎ パナナ きざみのり	
11	木	ごはん さばのみそ煮 ナスとひき肉の炒め ニラ卵みそ汁 オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー	まさば 鶏ひき肉 卵 普通牛乳 ツナ缶詰 削り節 (糸かつお)	精白米 なたね油 三温糖 そうめん 乾	たまねぎ 葉ねぎ なす ピーマン 干しいたけ にら えのきたけ ネーブル 生 キャベツ にんじん	
12	金	麦ごはん 野菜の肉巻き エビ入り春雨炒め じゃが芋のみそ汁 りんご	牛乳 ツナサンド	豚肩ロース スライス プロセスチーズ エビ 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 押麦 薄力粉 なたね油 春雨 (乾) 三温糖 じゃがいも ロールパン	インゲン にんじん もやし にら ちんげん菜 しめじ 葉ねぎ りんご きゅうり	
13	土	♪お弁当会♪	牛乳 バームクーヘン	普通牛乳	バームクーヘン		
15	月	五目チャーハン もやしのゴマ和え ゆし豆腐 オレンジ	牛乳 ミルクゼリー	卵 豚腰 エビ 竹輪 ゆし豆腐 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 なたね油 三温糖 白ごま	にんじん 白ねぎ レタス インゲン こまつな 葉ねぎ ネーブル 生 ミカン缶	
16	火	あわごはん 鮭のオーロラソース焼き パパイアリチー ワンタンスープ りんご	牛乳 フレンチトースト	ペに鮭 ツナ缶詰 豚挽き肉 普通牛乳 卵	精白米 あわ 三温糖 なたね油 しゅうまいの皮 食パン (耳なし) 食塩不使用バター	青パパイア にんじん にら 干しいたけ 豆腐 竹の子水煮 白ねぎ りんご	
17	水	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛もも肉 スライス 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 かつお節 プロセスチーズ	精白米 なたね油 薄力粉 三温糖	たまねぎ セロリ しめじ グリンピース 水煮缶詰 ホールトマト缶詰 コーン缶 キャベツ にんじん こまつな ネー	
18	木	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋とニラの炒め 肉団子スープ りんご	牛乳 ニラヒヤチャー	ペに鮭 鶏ひき肉 卵 普通牛乳 桜えび ツナ缶詰	精白米 薄力粉 食塩不使用バター じゃがいも なたね油 かたくり粉	にんじん 大根 こまつな りんご	
19	金	麦ごはん 卵春巻き 厚揚げのカレー炒め へちまのみそ汁 スイカ	牛乳 さつま芋天ぷら	ツナ缶詰 厚揚げ 卵 普通牛乳	精白米 押麦 春雨 (乾) なたね油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 薄力粉	きくらげ 乾 白ねぎ にら にんじん 竹の子水煮 ピーマン なす 干しいたけ ヤドリいへちま すいか	
20	土	中華丼 焼きとうもろこし みそ汁 (エノキ・豆腐) パナナ	牛乳 スティックパン	豚肩ロース スライス うずら卵 水煮缶詰 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 食塩不使用バター	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ とうもろこし ゆで えのきたけ わかめ 乾 パナナ	
22	月	黒米ごはん 白身魚のピカタ 青菜のすまし汁 オレンジ ヘチマプリン	牛乳 ジャムパン	白身魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 黒米 薄力粉 なたね油 かたくり粉 食パン (耳なし)	ちんげん菜 大根 干しいたけ ネーブル 生 へちま たまねぎ にんじん いちごジャム	
23	火	ピピンバザン はんぺんのしょうゆマヨ焼き なめこの味噌汁 りんご	牛乳 お芋とレーズンの蒸しパン	豚挽き肉 はんぺん 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 白ごま なたね油 ホットケーキミックス さつまいも	もやし ほうれんそう にんじん なめこ 水煮 葉ねぎ りんご レーズン	
24	水	あわごはん 肉豆腐 コーンのマカロニサラダ ワカメと麩のみそ汁 パナナ	牛乳 肉そぼろおにぎり	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 クリームチーズ 普通牛乳 鶏ひき肉	精白米 あわ なたね油 三温糖 マカロニスパゲッティ 乾 おつゆ麩 白ごま	白菜 にんじん 干しいたけ 白ねぎ トマト レタス コーン缶 わかめ 乾 たまねぎ パナナ	
25	木	ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ キャベツとキュウリのごま和え アーサ汁 オレンジ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	白身魚 絹ごし豆腐 普通牛乳 卵 クリームチーズ 卵黄	精白米 かたくり粉 なたね油 白すりごま 三温糖 ホットケーキミックス	インゲン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あおさ 白ねぎ ネーブル 生	
26	金	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ トマトサラダ コンソメスープ スイカ	牛乳 お誕生日ケーキ	エビ 沖縄豆腐 豚挽き肉 卵 ベーコン 普通牛乳	精白米 オリーブ油 かたくり粉 なたね油	しめじ たまねぎ にんじん コーン缶 グリンピース グリンピース 水煮缶詰 レタス きゅうり トマト こまつな キャ	
27	土	親子丼 キュウリの塩昆布和え きのことのみそ汁 パナナ	牛乳 小魚チップ (せんべい)	鶏もも肉 皮なし 卵 普通牛乳	精白米 白すりごま おつゆ麩	たまねぎ にんじん きくらげ 乾 葉ねぎ きゅうり キャベツ 塩昆布 わかめ 乾 こまつな えのきたけ パナナ	
29	月	黒米ごはん サンマの竜田揚げ ケーブリチー 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	さんま開き 骨なし 豚モモ スライス 普通牛乳	精白米 黒米 かたくり粉 なたね油 三温糖 ホットケーキミックス 黒砂糖	刻み昆布 切干しいたげ 乾 たまねぎ にんじん 大根 ほうれんそう 干しいたけ 白ねぎ ネーブル 生	
30	火	中華丼 焼きとうもろこし みそ汁 (エノキ・豆腐) パナナ	牛乳 サーターアングター	豚肩ロース スライス うずら卵 水煮缶詰 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 かたくり粉 三温糖 なたね油 食塩不使用バター	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ とうもろこし ゆで えのきたけ わかめ 乾 パナナ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※7日、14日、21日、28日は日曜日のためお休みです