



# 6 月 献 立 表

R2・5・29 長 渕 保 育 園

曜	食	お や つ		午 後 食		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1	月	ご飯 さわらの味噌煮 蓮根きんぴら ほうれん草人参お浸し すまし汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 若布コーンスープ オレンジ	米 砂糖 ごま油 油 ごま 麩 マカロニ	さわら 味噌 なると きな粉 牛乳 (若布)	生姜 蓮根 ほうれん草 人参 葱 オレンジ (コーン缶)	523	
2	火	ご飯 焼きさつま揚げ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつゆかり和え 味噌汁 パナナ	揚げパン 牛乳	揚げパン ベジタブルスープ パナナ	米 じゃが芋 油 砂糖 コッペン グラニュー糖	さつま揚げ 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 コーン缶 きゃべつ ゆかり かぶ パナナ (ビーズ缶 玉ねぎ)	655	
3	水	ハヤシライス ハワイアンサラダ チーズ 若布スープ	焼きおにぎり 小魚 麦茶	さくら飯 味噌汁	米 麦 油	豚肉 チーズ 若布 小魚 (味噌)	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルー じゃべつ レタス 胡瓜 バイン缶 (人参 大根)	629	
4	木	*カミカミ献立* 雑穀ご飯 ししゃも(乳児:白身魚)のカレー揚げ ポイルきゃべつ さきイカ入りカミカミサラダNEW! 味噌汁 グレープフルーツ	コーンフレーククッキー 牛乳 2歳児 黒パン ミルクコーンスープ	黒パン グレープフルーツ ミルクコーンスープ	米 雑穀米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 ベーキングパウダー バター 砂糖 コーンシロップ 黒パン	ししゃも メルルーサ さきイカ 味噌 卵 牛乳	カレー粉 じゃべつ 人参 胡瓜 牛蒡 切干大根 葱 グレープフルーツ 玉ねぎ クリームコーン缶	623	
5	金	ご飯 松風焼 人参グラッセ スナップエンドウ すまし汁 パイン	トマトスープ クラッカー 2歳児 トマトスープ トーストパン	トマトスープ トーストパン オレンジ	米 パン粉 砂糖 ごま油 マーガリン マヨネーズ 麩 マカロニ じゃが芋 バター クラッカー 食パン	とり挽肉 牛乳 卵 味噌 若布	葱 玉ねぎ 人参 スナップエンドウ パイン いんげん ケチャップ (オレンジ)	576	
6	土	ご飯 さばの塩焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	スティックパン 麦茶 パナナ	スティックパン オニオンスープ パナナ	米 ごま 砂糖 スティックパン	さば 豆腐 味噌	きゃべつ 人参 葱 パナナ	510	
8	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 蓮根マヨネーズ和え 味噌汁 オレンジ	ブルーベリークリームチーズサンド 牛乳	ブルーベリークリームチーズサンド 麩入りコンソメスープ オレンジ	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン ブルーベリージャム (麩)	豚肉 若布 味噌 牛乳 クリームチーズ	生姜 南瓜 蓮根 きゃべつ オレンジ (玉ねぎ コーン缶)	671	
9	火	ピースご飯 煮魚 野菜のごま和え 豚汁 パナナ	ガリバタ菜めしパスタ 牛乳 2歳児 ガリバタ菜めしご飯 すまし汁 NEW!	ガリバタ菜めしご飯 すまし汁 パナナ	米 砂糖 ごま じゃが芋 油 スパゲティ バター	青唐辛 かしき 竹輪 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 若布	ピース缶 ほうれん草 もやし 人参 牛蒡 大根 葱 パナナ にんにく 菜めしの葉	681	
10	水	マーボー丼 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト 味噌汁 グレープフルーツ	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト レタス人参スープ グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 油 ごま 麩 食パン バター	豆腐 豚挽肉 味噌 若布 卵 牛乳	葱 生姜 胡瓜 ミニトマト 玉ねぎ なら グレープフルーツ (レタス 人参)	605	
11	木	ご飯 鮭の香草揚げNEW! せんきゃべつ ポテトサラダ なめこ汁 パナナ	コーンおにぎり 麦茶	コーンご飯 すまし汁 パナナ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ バター	鮭 卵 豆腐 味噌 (若布)	パセリ じゃべつ 人参 胡瓜 なめこ 葱 パナナ コーン缶(大根)	594	
12	金	ご飯 とり肉のピカタ マカロニとハムのケチャップ炒め 茹でブロッコリー 味噌汁 オレンジ	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 野菜スープ オレンジ	米 小麦粉 マーガリン マカロニ 油 マヨネーズ ベーキングパウダー 砂糖 バター	とり肉 卵 ハム 若布 味噌 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー 大根 葱 オレンジ レモン果汁 (人参 じゃべつ)	734	
13	土	ご飯 納豆 竹輪と大根人参煮 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール トマトスープ パナナ	米 砂糖 レーズンバターロール	納豆 竹輪 味噌	大根 人参 玉ねぎ じゃべつ パナナ (ケチャップ)	483	
15	月	チキンカレー 切干大根とツナのサラダNEW! チーズ マッシュルーム入りスープ オレンジ	ごま味噌うどん 2歳児 ごま味噌雑炊	ごま味噌雑炊 オレンジ	米 麦 じゃが芋 油 ごま油 ごま 筍でうどん 砂糖	とり肉 ツナ缶 チーズ 豚挽肉 なると 味噌	玉ねぎ 人参 カレールウ 切干大根 胡瓜 マッシュ缶 オレンジ ほうれん草	600	
16	火	ご飯 豆腐とはんぺんのフワフワ焼きNEW! サラダ漬け 煮豆 味噌汁 パナナ	ツナドッグ 牛乳	ツナドッグ 人参パセリスープ パナナ	米 片栗粉 油 砂糖 バターロール マヨネーズ	豆腐 はんぺん かにかま 金時豆 若布 味噌 ツナ缶 牛乳	葱 胡瓜 人参 じゃべつ 大根 パナナ (パセリ)	673	
17	水	ご飯 ぶりの塩焼き ひじき煮 モロッコいんげんマヨ正油和え 味噌汁	ミルクプリンアラモード 2歳児 スティックパン かぶのスープ オレンジ	スティックパン かぶのスープ オレンジ	米 油 砂糖 マヨネーズ 牛乳寒天 ウエハース スティックパン	ぶり ひじき 油揚げ 味噌 ホイップクリーム	人参 スナップエンドウ もやし じゃべつ パイン缶 みかん缶 かぶ オレンジ	564	
18	木	ご飯 とりの中華焼き 春雨サラダ トマト 中華風スープ グレープフルーツ	□ばばあちゃんの蒸しパン 牛乳	ばばあちゃんの蒸しパン 玉ねぎ人参ミルクスープ グレープフルーツ	米 ごま ごま油 春雨 砂糖 ミックス粉 さつま芋	とり肉 ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 胡瓜 トマト なら グレープフルーツ 干ぶどう (人参)	588	
19	金	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 オレンジ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 すまし汁 オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖 バター (麩)	さわら 油揚げ 味噌 味こんぶ (若布)	人参 いんげん コーン缶 じゃべつ オレンジ 菜めしの葉	551	
20	土	ご飯 とりのさっぱり煮 野菜ソテー 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン パナナ オニオンパセリスープ	米 砂糖 油 塩バターパン	とり肉 味噌	にんにく 生姜 じゃべつ なら 人参 もやし 大根 葱 パナナ (玉ねぎ パセリ)	514	
22	月	ご飯 かじきのムニエル 蒸し南瓜 オレンジ スパゲティカレーソテー 洋風かき玉スープ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オレンジ 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 油 スパゲティ 食パン 苺ジャム	かじき ハム 卵 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ しめじ オレンジ (じゃべつ)	664	
23	火	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 人参じゃこきんぴら やみつき胡瓜 味噌汁 パナナ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ヨーグルトパンケーキ きゃべつスープ パナナ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 麩 ミックス粉 ケーキシロップ 油	豚肉 豆腐 しらす 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 小葱 パナナ (じゃべつ パセリ)	615	
24	水	あぶ玉丼 三色サラダ ミニトマト 味噌汁 グレープフルーツ	セサミパイ 牛乳	セサミトースト マッシュルーム入りパセリスープ グレープフルーツ	米 砂糖 油 パイシート ごま	油揚げ 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 ミニトマト えのき 豆 グレープフルーツ (マッシュ缶 パセリ)	554	
25	木	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋煮 味噌汁 パナナ	冷や麦 2歳児 あっさり炊き込みご飯 すまし汁	あっさり炊き込みご飯 すまし汁 パナナ	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 冷や麦	メルルーサ 豆腐 味噌 若布	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 パナナ みかん缶 胡瓜 葱	551	
26	金	ご飯 とりのマーレード焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 野菜のトマトスープ オレンジ	米 マーレードジャム 油 マカロニ マヨネーズ フライドポテト	とり肉 味噌 牛乳	胡瓜 人参 じゃべつ トマト 大根 えのき あさつき オレンジ (玉ねぎ ケチャップ)	677	
27	土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ミルクパン 麦茶 パナナ	ミルクパン 中華風スープ パナナ	米 ごま ごま油 麩 ミルクパン	鮭 味噌	じゃべつ 人参 葱 パナナ 玉ねぎ	464	
29	月	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 大根甘辛煮 ナムル漬け 味噌汁 グレープフルーツ	じゃりパン 牛乳	じゃりパン グレープフルーツ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 ごま油 砂糖 ごま油 コッペン マーガリン	豚肉 豆腐 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 大根 胡瓜 もやし 人参 葱 グレープフルーツ (青梗菜 コーン缶)	610	
30	火	五目ご飯 ぶりの照り焼き おかか和え 味噌汁 パナナ	ボンデケージョ 牛乳	ボンデケージョ パナナ じゃべつコーンスープ	米 砂糖 白玉粉 バター (じゃが芋)	とり肉 油揚げ 卵 ぶり 煮物 味噌 牛乳 粉チーズ	干椎茸 茹で竹の子 人参 じゃべつ ほうれん草 えのき おくら パナナ (玉ねぎ)	679	

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。  
 ※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。  
 ※( )内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標  
 いろいろな食品、食材を知らせる  
 園の食事に慣れ始め、いろいろな食材を入れる

今月は初夏を感じる献立になっています。  
 旬の食材のグリーンピースやいんげん等も使用しています。

4日...虫歯予防デーにちなんで、噛む力をつける&カルシウム補給のカミカミ献立になっています。  
 18日...絵本の中の料理は「ばばあちゃんのなぞなぞよりえほんむしぼんのまき」より、  
 蒸しパン2種です。

\*今月予定していましたクッキングは9月に延期になりました。

