



6 月 献 立 表



R4・5・31 長 洲 保 育 園

曜	食	お や つ	午 後 食	熱や力に	血や肉に	体の調子を	エネルギー (kcal)	
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	なるもの	なるもの	を整えるもの		
1	水	ご飯 ぶりの正油バター焼き 牛蒡甘辛煮 ブロッコリーおかかマヨ和え 味噌汁 パナナ	黒糖ごま蒸しパン 牛乳	黒糖ごま蒸しパン きやべつスープ パナナ	米 パター 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 ごま	ぶり 鯉節 若布 味噌 牛乳	牛蒡 ブロッコリー なめこ 葱 パナナ (きやべつ 玉ねぎ パセリ)	572
2	木	ご飯 豚肉の塩レモン生姜焼き さつま芋煮 人参きやべつごま油和え 味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 人参パセリスープ オレンジ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま油 マカロニ	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	生姜 レモン汁 きやべつ 人参 大根 にら オレンジ	543
3	金	*カミカミ献立* 雑穀ご飯 さばの立田揚げ さきイカ入りカミカミサラダ トマト 切干大根入り味噌汁 グレープフルーツ	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト 野菜のトマトスープ グレープフルーツ	米 雑穀米 片栗粉 油 ごま油 食パン マヨネーズ	さば さきいか 若布 味噌 しらす 牛乳	生姜 人参 胡瓜 牛蒡 トマト 切干大根 葱 グレープフルーツ (玉ねぎ きやべつ ケチャップ)	631
4	土	豚丼 きやべつゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 クラッカー	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 きやべつ ゆかり 人参 大根 パナナ	449
6	月	ご飯 とり肉のBBQソースNEW! ポテトサラダ トマト 味噌汁 パナナ	冷やしきつねうどん 2歳児 子ぎつね雑炊	子ぎつね雑炊 パナナ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 茹でうどん	とり肉 味噌 油揚げ	パイン缶 玉ねぎ 生姜 ケチャップ 人参 胡瓜 トマト 茄子 パナナ 葱	484
7	火	ピースご飯 かじき煮魚 ナムル漬け 変わり豚汁 オレンジ	揚げパン 牛乳	シュガートースト オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 砂糖 ごま油 コッペパン 油 グラニュー糖 (食パン マーガリン)	青海苔 かじき 豚肉 味噌 牛乳	グリーンピース 胡瓜 もやし 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 小葱 オレンジ (マッシュ缶)	602
8	水	チキンカレー 切干大根とツナのサラダ チーズ 若布スープ グレープフルーツ	コーンおにぎり 麦茶	コーンご飯 グレープフルーツ 麩人参すまし汁	米 麦 じゃが芋 油 ごま油 ごま バター (麩)	とり肉 ツナ缶 チーズ 若布	玉ねぎ 人参 カレールウ 切干大根 胡瓜 グレープフルーツ コーン缶	565
9	木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 パナナ	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 パナナ	米 マヨネーズ パター 砂糖 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム (麩)	さわら 油揚げ 味噌 クリームチーズ 牛乳	人参 パセリ きやべつ パナナ (玉ねぎ コーン缶)	624
10	金	マーボー丼 胡瓜とハムの中華風和え ミニトマト すまし汁 パイン	しっとり人参ケーキ 牛乳	人参ケーキ オレンジ ミルクコーンスープ	米 砂糖 ごま油 油 春雨 ごま 麩 ミックス粉 パター ベーキングパウダー	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 卵 牛乳	葱 生姜 胡瓜 ミニトマト 人参 しめじ 葱 パイン (コーン缶 玉ねぎ オレンジ)	591
11	土	ご飯 ぶりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 砂糖 ごま ごま油 クラッカー	ぶり 若布 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 パナナ	506
13	月	ご飯 鮭のメイプル焼き 大根煮 モロッコ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 オレンジ 玉ねぎ若布すまし汁	米 メープルシロップ 砂糖 パター	鮭 油揚げ 味噌 味こんぶ (若布)	大根 いんげん コーン缶 人参 きやべつ オレンジ 菜めしの素 (玉ねぎ)	524
14	火	ご飯 松風焼 人参甘煮 ほうれん草としらすの正油フレンチ すまし汁	バナナパイ 牛乳	バナナパイ ベジタブルスープ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 パイン グラニュー糖 パター	とり挽肉 牛乳 卵 味噌 しらす	葱 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 えのき 小葱 パナナ シナモン (コーン缶 ピース缶)	570
15	水	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜塩昆布和え 味噌汁	ゼリーアラモード 2歳児 黒パン 野菜のミルクスープ パナナ	黒パン 野菜のミルクスープ パナナ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま ゼリー ウエハース 黒パン	さば 豚挽肉 塩昆布 卵 味噌 ホイップクリーム 牛乳	人参 コーン缶 胡瓜 にら パイン缶 みかん缶 玉ねぎ きやべつ パナナ	552
16	木	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ さつま芋オープン焼き 野菜ソテー 味噌汁 オレンジ	しろくまちゃんのホットケーキ 牛乳	しろくまちゃんのホットケーキ オニオントマトスープ オレンジ	米 ごま油 砂糖 さつま芋 オリーブ油 油 ミックス粉 パター ケーキシロップ	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ きやべつ にら もやし 茄子 いんげん 葱 オレンジ (ケチャップ パセリ)	617
17	金	ご飯 白身魚のシュンユイNEW! 南瓜のサラダ トマト すまし汁 パイン	きやべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きやべつピラフ 玉ねぎ人参スープ	きやべつピラフ 玉ねぎ人参スープ グレープフルーツ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ 麩 オリーブ油	メルルーサ 豚挽肉 牛乳	生姜 南瓜 レーズン トマト 小松菜 えのき パイン きやべつ にんにく 玉ねぎ 人参 (グレープフルーツ)	563
18	土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 油 クラッカー	豚肉 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きやべつ 大根 葱 パナナ	469
20	月	ご飯 ささみの磯辺焼き がんも煮 人参大根きんぴら 味噌汁 グレープフルーツ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 若布コーンスープ グレープフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま 食パン マーガリン	ささみ 青海苔 京がんも 味噌 牛乳 (若布)	大根 人参 玉ねぎ きやべつ グレープフルーツ (コーン缶)	684
21	火	あぶ玉丼 三色サラダ ミニトマト 味噌汁 パイン	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 野菜スープ パナナ	米 砂糖 油 小麦粉 ベーキングパウダー バター	油揚げ 卵 若布 味噌 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 ミニトマト 大根 えのき オレンジ レモン汁 (きやべつ パナナ)	616
22	水	ご飯 味噌カツNEW! (愛知県) 乳児とんかつ せんきやべつ 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりご飯 人参若布すまし汁 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 麩	豚肉 卵 味噌 油揚げ なると 小魚 (若布)	きやべつ 切干大根 人参 葱 オレンジ ゆかり ソース	561
23	木	ご飯 かじきのムニエル 蒸し南瓜 パナナ スパゲティカレーソテー 洋風かき玉スープ	あじさいゼリー せんべい	スティックパン パナナ 大根若布中華風スープ	米 小麦粉 油 スパゲティ ゼリーの素 せんべい スティックパン (ごま)	かじき ハム 卵 (若布)	南瓜 人参 玉ねぎ カレー粉 しめじ パナナ (大根)	563
24	金	ご飯 とりの照り焼き 蓮根マヨネーズ和え トマト 味噌汁 グレープフルーツ	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ グレープフルーツ	米 砂糖 マヨネーズ ごま バターロール 油	とり肉 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	蓮根 トマト 小松菜 玉ねぎ えのき グレープフルーツ (レタス 人参)	621
25	土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト クラッカー パナナ	ヨーグルト パナナ	米 ごま油 麩 クラッカー	鮭 若布 味噌 ヨーグルト	人参 きやべつ コーン缶 パナナ	479
27	月	ご飯 さわらのパセリチーズ焼きNEW! パイン さつま芋オレンジ煮 ひじきナムル 味噌汁	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 大根きやべつすまし汁 パナナ	米 さつま芋 バター 砂糖 ごま油 冷や麦	さわら チーズ ひじき ハム 豆腐 若布 味噌	パセリ オレンジジュース 胡瓜 人参 もやし 葱 パイン みかん缶 大根 きやべつ パナナ	547
28	火	ハヤシライス 切干大根サラダ チーズ 野菜スープ グレープフルーツ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 青梗菜クリームコーンスープ グレープフルーツ	米 麦 ごま 油 麩 パター グラニュー糖	豚肉 ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ 切干大根 胡瓜 人参 きやべつ グレープフルーツ (青梗菜 コーン缶)	587
29	水	ご飯 豆腐とはんぺんのフワフワ焼き 人参じゃこきんぴら 茹でブロッコリー 味噌汁 オレンジ	ドリア 麦茶	ドリア オレンジ レタス麩中華風スープ	米 片栗粉 油 ごま油 ごま マヨネーズ バター 小麦粉 (麩)	豆腐 はんぺん カニカマ しらす 若布 味噌 とり肉 牛乳 チーズ	葱 人参 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ マッシュ缶 (レタス)	485
30	木	ご飯 ポークケチャップ マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド パナナ 大根パセリトマトスープ	米 油 マカロニ マヨネーズ 麩 食パン 苺ジャム	豚肉 味噌 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 胡瓜 人参 きやべつ ソース トマト にら パナナ (大根 ケチャップ パセリ)	635

※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。

3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。

15日…あおさんクッキングはバフェです。爪を切ってきてください。

16日…絵本の中の料理は「しろくまちゃんのホットケーキ」よりホットケーキです。

17日…白身魚のシュンユイとは本来魚の燻製のことですが、

燻製という料理手法を手軽な油で揚げた調理法に代えた料理です。

22日…ご当地料理は愛知県の味噌カツです。乳児は味噌をかけないのでとんかつになります。

