



# 6 月 献 立 表

R6・5・31 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歳児	0・1歳児				
1 土	ご飯 さばの塩焼き きゃべつごま油和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 バナナ	548		
3 月	ご飯 かじきのんにく正油焼きNEW! 蒸し南瓜 マカロニカレーソテー 味噌汁 バナナ	かき玉うどんNEW! 2歳児 かき玉雑炊	かき玉雑炊 バナナ	米 ごま油 マカロニ 油 茹うどん 砂糖	かじき ハム 油揚げ 味噌 卵	にんにく 南瓜 玉ねぎ カレー粉 バナナ 葱	505		
4 火	*カミカミ献立* 雑穀ご飯 豚肉のノルウェー風 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 オニオンパセリスープ グレープフルーツ	米 雑穀米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 食パン	豚肉 さきいか 若布 味噌 しらす 牛乳	ケチャップ ソース 人参 胡瓜 牛蒡 トマト 切干大根 グレープフルーツ (玉ねぎ パセリ)	652		
5 水	ご飯 豆腐とはんぺんのフワフワ焼き 人参甘煮 茹でブロッコリー 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 オニオンマトスープ オレンジ	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 バター	豆腐 はんぺん カニカマ 味噌 牛乳	葱 人参 ブロッコリー 玉ねぎ きゃべつ オレンジ (ケチャップ パセリ)	566		
6 木	ご飯 松風焼 大根煮 ほうれん草としらすの正油フレンチ すまし汁 グレープフルーツ	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	チーズおかかご飯 玉ねぎ人参味噌汁 グレープフルーツ	米 パン粉 砂糖 ごま油	とり焼肉 牛乳 卵 味噌 しらす 鰹節 チーズ 小魚	葱 玉ねぎ 大根 ほうれん草 グレープフルーツ (人参)	568		
7 金	ご飯 焼き鮭 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ オレンジ 人参きゃべつスープ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 麩 パイ皮 マヨネーズ グラニュー糖	鮭 豚挽肉 塩昆布 味噌 青海苔 牛乳	人参 コーン缶 胡瓜 たら オレンジ ソース (きゃべつ)	611		
8 土	ご飯 とりの照り焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 葱 バナナ	514		
10 月	ご飯 豚肉の塩レモン生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 メロン	米粉のきな粉クッキー 牛乳 NEW!	米粉のきな粉クッキー ベジタブルスープ オレンジ	米 油 マカロニ マヨネーズ 米粉 片栗粉 砂糖 オリーブ油	豚肉 若布 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	生姜 レモン汁 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 玉ねぎ メロン (コーン缶 ピーズ缶 オレンジ)	629		
11 火	ピースご飯 かじき煮付け ナムル漬け 変わり豚汁 バナナ	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 野菜スープ バナナ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 ベーキング パウダー バター	青海苔 かじき 豚肉 味噌 脱脂粉乳 卵 生クリーム 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 バナナ レモン汁 (きゃべつ)	622		
12 水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋オープン焼き きゃべつパプリカソテー 味噌汁	牛乳寒天みかんのせ せんべい	黒パン オレンジ 野菜のミルクスープ	米 油 さつま芋 オリーブ油 油 牛乳寒天 せんべい (黒パン)	豚肉 油揚げ 味噌 ホイップクリーム (牛乳)	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく きゃべつ パプリカ 茄子 みかん缶 (人参 オレンジ)	548		
13 木	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 バナナ	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	ベーコンチーズ蒸しパン 若布スープ バナナ	米 マヨネーズ マーガリン 砂糖 じゃが芋 ミックス粉	メルルーサ 味噌 牛乳 ベーコン チーズ (若布)	人参 パセリ きゃべつ バナナ (玉ねぎ)	553		
14 金	チキンカレー 切干大根サラダ チーズ マッシュルーム入りスープ グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 大根パセリマトスープ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 油 ごま 食パン 梅ジャム	とり肉 ハム チーズ 牛乳	人参 人参 カールール 切 干大根 胡瓜 マッシュ缶 グレープフルーツ (大根 ケチャップ パセリ)	641		
15 土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま ごま油 せんべい	鮭 若布 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 バナナ	518		
17 月	ご飯 さわらのパセリチーズ焼き ひじきナムル トマト 味噌汁 オレンジ	揚げパン 牛乳	シュガーマーガリンサンド 人参パセリスープ オレンジ	米 ごま油 コッパン 油 グラニュー糖 (食パン マーガリン)	さわら チーズ ひじき ハム 味噌 牛乳	パセリ 胡瓜 人参 もやし トマト 茄子 葱 オレンジ (パセリ)	578		
18 火	ご飯 ささみの磯辺ピカタNEW! ベーコン牛蒡きんぴら チヨレギ風サラダ 味噌汁 バナナ NEW!	コーンおにぎり 麦茶	コーンご飯 大根人参すまし汁 バナナ	米 小麦粉 マーガリン オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま バター	ささみ 卵 青海苔 ベーコン 若布 海苔 味噌	牛蒡 にんにく レタス 胡瓜 人参 玉ねぎ たら バナナ コーン缶 (大根)	516		
19 水	ご飯 白身魚のシュンユイ ポテトサラダ トマト すまし汁 グレープフルーツ	ミートソースパゲティ 麦茶 2歳児 ミートソースかけご飯 麦茶	ミートソースかけご飯 きゃべつスープ グレープフルーツ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ スパゲティ 小麦粉 バター	メルルーサ 蒲鉾 豚挽肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 小松菜 グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ (きゃべつ パセリ)	512		
20 木	あぶ玉丼 三色サラダ ミニトマト なめこ汁	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 油	油揚げ 卵 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 ミニトマト なめこ 大根 小葱 みかん缶 パン缶 桃缶 (バナナ)	432		
21 金	ご飯 さばのカレーニエル 大根コンソメ煮 モロッコいんげんコーンソテー 味噌汁 オレンジ	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 オレンジ	米 小麦粉 油 バター コッパン	さば 豆腐 味噌 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	カレー粉 大根 モロッコいんげん コーン缶 葱 オレンジ ケチャップ (レタス 人参)	662		
22 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 麩 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ	518		
24 月	ご飯 とり肉のBBQソース さつま芋オレンジ煮 きゃべつならソテー 若布スープ すいか	菜めしごま油おにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしごま油ご飯 かぶ味噌汁 すいか	米 砂糖 さつま 芋 バター 油 ごま油 ごま	とり肉 若布 味こんぶ (味噌)	パン缶 玉ねぎ 生姜 ケチャップ オレンジ果汁 きゃべつ たら すいか 菜めしの素 (かぶ)	560		
25 火	ご飯 かじきのムニエル パプリカハーブソルト焼き ブロッコリーごまマヨ和え 洋風かき玉スープ バナナ	あじさいゼリー せんべい	スティックパン バナナ 麩入りコンソメスープ	米 小麦粉 油 オリーブ油 マヨネーズ ごま せりの葉 せんべい (スティックパン 麩)	かじき 卵	パプリカ ハーブソルト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ バナナ (コーン缶)	546		
26 水	ご飯 味噌カツ(乳児とんかつ) 切干大根煮 きゃべつゆかり和え すまし汁	冷や麦 2歳児 あっさり炊き込みご飯 麦茶 オレンジ	あっさり炊き込みご飯 オニオン和風コンソメスープ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 麩 冷や麦	豚肉 卵 味噌 油揚げ なると	ソース 切干大根 人参 きゃべつ ゆかり 葱 みかん缶 胡瓜 オレンジ 玉ねぎ	502		
27 木	ご飯 鮭の生姜焼きNEW! 南瓜のサラダ トマト 味噌汁 バナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド バナナ 青梗菜クリームコーンスープ	米 マヨネーズ 食パン マーガリン	鮭 味噌 牛乳	生姜 南瓜 レーズン トマト 茄子 いんげん バナナ (青梗菜 コーン缶)	608		
28 金	◎世界の料理(メキシコ) タコライス ビーンズサラダ コーン入りきゃべつスープ	チミチャンガ(バナナ春巻き) 牛乳	チミチャンガ(バナナ春巻き) オニオンスープ	米 油 マヨネーズ 春巻きの皮 グラニュー糖 小麦粉	豚挽肉 チーズ ミックスビーンズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース カレー粉 きゃべつ ミニトマト 胡瓜 レモン汁 コーン缶 バナナ シナモン	631		
29 土	ご飯 さわらの塩焼き きゃべつ人参ごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 玉ねぎ バナナ	509		

※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。  
 5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。  
 12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。  
 19日...白身魚のシュンユイのシュンユイとは本来魚の燻製のことで、燻製という料理手法を手軽な油で揚げる調理法に代えた料理です。  
 28日...世界の料理はメキシコです。