

令和4年 6月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	水		オレンジ 麦茶		スパニッシュオムレツ	卵 ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 チーズ 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	カラフル納豆	納豆 人参 赤パプリカ 黄パプリカ 青梗菜 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	ココアホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス ココア 砂糖 豆乳 スキムミルク バター
2	木		バナナ 牛乳		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	リンゴ	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク
3	金		ヨーグルト 麦茶		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ 油 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	ブロッコリーの 梅おほかた和え	ブロッコリー 人参 もやし ちくわ 練り梅 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	カルシウムラスク 牛乳	食パン バター 粉チーズ スキムミルク 青のり ごま
4	土		キウイ 牛乳		小松菜と じゃこのスパゲティ	豚肉 小松菜 ちりめん 玉葱 人参 しめじ スパゲティ麺 バター コンソメ 醤油 塩こしょう	コンソメスープ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 煮干だし パセリ	チーズ	菓子 牛乳	菓子
6	月		オレンジ 麦茶		魚のお好み焼き	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 玉葱 人参 葱 卵 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	ミニトマト	アップルマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ベーキングパウダー リンゴ 卵 バター グラニュー糖 スキムミルク
7	火		ちりめん 牛乳		茄子入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 茄子 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ ごま油 鶏がらスープの素 醤油 ごま
8	水		チーズ 麦茶		☆チキンソーテ トマトソース	鶏肉 塩こしょう 玉葱 しめじ ホールトマト缶 ピーマン ケチャップ ソース コンソメ 砂糖	☆コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	メープルクリームサンド 牛乳	食パン メープルシロップ 生クリーム
9	木		バナナ 牛乳		肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 煮干だし	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	オレンジ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
10	金		ヨーグルト 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	リンゴ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
11	土		キウイ 牛乳		コーンシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 クリームコーン缶 コーン缶 ピーマン バター シチュールー スキムミルク	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
13	月		リンゴ 麦茶		☆鮭の しそチーズフライ	鮭 塩こしょう 大葉 粉チーズ 小麦粉 パン粉 油	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
14	火		バナナ 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	ピーマンのツナ和え	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 ツナ缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	南瓜蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 南瓜 牛乳 スキムミルク
15	水		オレンジ 麦茶		そぼろチャブチェ	牛ミンチ 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	コーントースト 牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
16	木		キウイ 牛乳		炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 青梗菜 かまぼこ 油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	☆ちりめんの甘酢和え	ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
17	金		ヨーグルト 麦茶		ポークカレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリンピース 油 カレールー スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク	オレンジ	かえるクッキー 牛乳	ホットケーキミックス 抹茶 バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 生クリーム ココア
18	土		バナナ 牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり	かき玉スープ	卵 玉葱 人参 えのき 葱 鶏がらスープの素 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
20	月		リンゴ 麦茶		あんかけハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク 砂糖 醤油 片栗粉	青梗菜と ベーコンのソテー	青梗菜 ベーコン 玉葱 人参 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	キウイ	ふかし芋 牛乳	さつまいも 塩
21	火		オレンジ 牛乳		豆乳入り味噌汁	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	バナナ	そぼろおにぎり 麦茶	米 鶏ミンチ 生姜 卵 人参 いんげん 砂糖 醤油
22	水		キウイ 麦茶		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	きなこ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
23	木		ちりめん 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ブドウゼリー 麦茶	ブドウジュース 砂糖 粉寒天
24	金		ヨーグルト 麦茶		☆豚肉と ごぼうのうま煮	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 厚揚げ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
25	土		リンゴ 牛乳		親子うどん	鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	黒ごま南瓜	南瓜 砂糖 醤油 黒ごま	バナナ	菓子 牛乳	菓子
27	月		オレンジ 麦茶		鯛の味噌マヨ焼き	鯛 塩こしょう 味噌 マヨネーズ	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	野菜キッシュ 牛乳	ホットケーキミックス 玉葱 ほうれん草 ベーコン チーズ 卵 牛乳 スキムミルク
28	火		バナナ 牛乳		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	カラフルソーテ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	キウイ	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク
29	水		チーズ 麦茶		きのこ入り牛丼	牛肉 卵 えのき エリンギ しめじ 玉葱 人参 糸こんにゃく 葱 油 砂糖 醤油 みりん 酒	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	リンゴ	シュガーラスク 牛乳	食パン バター グラニュー糖
30	木		キウイ 牛乳		豆腐の真砂揚げ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 生椎茸 ピーマン 卵 片栗粉 醤油 塩こしょう スキムミルク 油	オクラとトマトの ドレッシング和え	オクラ トマト レタス ささみ 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります