

令和5年 6月献立表

山の手保育園

3歳未満児				全 員 共 通						
日	曜	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	木	バナナ牛乳		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	芋ようかん牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天
2	金	キウイ麦茶		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	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	チーズ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
3	土	リンゴ牛乳		焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ 中華麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	中華スープ	玉葱 人参 えのき 豆腐 青梗菜 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	バナナ	菓子牛乳	菓子
5	月	チーズ麦茶		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	☆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	ミニトマト	お麩スナック牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
6	火	オレンジ牛乳		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	☆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	シュガーラスク牛乳	食パン バター グラニュー糖
7	水	ヨーグルト麦茶		南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	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
8	木	キウイ牛乳		豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 厚揚げ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	☆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	昆布おにぎり麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
9	金	リンゴ麦茶		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮 ぶりかけ	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 かりこ かつお節 青のり ごま 塩	オレンジ	マカロニきなこ牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
10	土	バナナ牛乳		コーンシチュー	鶏肉 クリームコーン缶 コーン缶 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 小松菜 バター シチュールー スキムミルク	カラフルソテー	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	チーズ	菓子牛乳	菓子
12	月	オレンジ麦茶		魚のお好み焼き	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 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	わかめのすまし汁	わかめ 玉葱 人参 豆腐 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	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
13	火	ちりめん牛乳		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	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	ゆかりチーズおにぎり麦茶	米 ゆかり チーズ
14	水	ヨーグルト麦茶		ニラ豚丼	豚肉 ニラ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	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	キウイ	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 卵黄
15	木	バナナ牛乳		カラフルチンジャオロース	豚肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 人参 筍 えのき じゃが芋 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	ブドウゼリー麦茶	ブドウジュース 砂糖 粉寒天
16	金	キウイ麦茶		具だくさん味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ごぼう しめじ キャベツ 油揚げ 豆腐 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	五目納豆	納豆 人参 胡瓜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	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
17	土	リンゴ牛乳		茄子入りミートスパゲティ	合挽ミンチ 茄子 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン スパゲティ麺 油 ケチャップ ソース 砂糖	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	バナナ	菓子牛乳	菓子
19	月	チーズ麦茶		☆鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん	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	きなこホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター
20	火	オレンジ牛乳		麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 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	キウイ	わかめおにぎり麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
21	水	ヨーグルト麦茶		ツナチーズオムレツ	卵 ツナ缶 チーズ 玉葱 人参 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	リンゴ	抹茶ミルク蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
22	木	キウイ牛乳		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	マカロニサラダ ぶりかけ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう かりこ かつお節 青のり ごま 塩	バナナ	味噌トースト牛乳	食パン 味噌 砂糖 ごま
23	金	リンゴ麦茶		チキンカレー	鶏肉 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	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ チーズ 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	てるてるクッキー牛乳	ホットケーキミックス バター 砂糖 牛乳 スキムミルク ココア
24	土	バナナ牛乳		五目うどん	鶏肉 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	黒ごまさつま	さつまいも 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子牛乳	菓子
26	月	オレンジ麦茶		☆鱈のしそチーズフライ	鱈 塩こしょう 大葉 粉チーズ 小麦粉 パン粉 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 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	ふんわりきなこ牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
27	火	ちりめん牛乳		☆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	☆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	五平もち麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
28	水	ヨーグルト麦茶		そぼろチャプチェ	鶏ミンチ 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	☆パンパングー風サラダ	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	バナナ	南瓜サンド牛乳	食パン 南瓜 バター 砂糖 スキムミルク
29	木	キウイ牛乳		豆腐ハンバーグ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン パン粉 塩こしょう スキムミルク ケチャップ ソース	じゃがコーンソテー ぶりかけ	じゃが芋 コーン缶 玉葱 人参 ウインナー 油 コンソメ 醤油 塩こしょう かりこ かつお節 青のり ごま 塩	ミニトマト	黒ごまマフィン牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク
30	金	リンゴ麦茶		豚肉の柳川風煮	豚肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ 葱 砂糖 醤油 煮干だし	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	オレンジ	☆いりこ大豆牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 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