

# 6月の献立表

五日市すみれこども園

2022年

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ご飯 なす入り麻婆豆腐 にらとちくわの卵とじ パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇フライドポテト、 〇油、砂糖、片栗粉、 油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、 卵、豚ひき肉、ちくわ、 米みそ(甘みそ)、牛 乳	パン缶、たまねぎ、 なす、にんじん、にら、 葉ねぎ、干しいたけ	〇フライドポテト 〇牛乳(全園児)
02 木	麦ご飯 カレーの煮つけ ササミと胡瓜の和え物 油揚げとわかめのみそ汁	米、〇食パン、〇メー プルシロップ、砂糖、 押麦	〇牛乳、かえい、鶏さ さ身、米みそ(赤色辛 みそ)、油揚げ、〇脱 脂粉乳、〇きな粉、 カットわかめ	きゅうり、たまねぎ、に んじん、葉ねぎ、しょう が	〇スキムミルクトースト 〇牛乳(全園児)
03 金	パンパン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーとコーンのソテー チーズ 牛乳(全園児)	パンパン、じゃがい も、コンソメ、油	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、チーズ	〇オレンジ、ネー ブル、たまねぎ、ブロッ コリー、キャベツ、にん じん、コーン缶、ピー マン	〇ネーブル
04 土	肉うどん かぼちゃのサラダ(レーズン) バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、エッグケ ア	〇牛乳、卵、牛肉(も も・赤肉)、かまぼこ、油 揚げ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、に んじん、たまねぎ、葉 ねぎ、干しぶどう	〇たまごとミルクの ケーキ 〇牛乳(全園児)
06 月	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め ツナ入り厚焼き卵 生揚げのみそ汁	米、〇じゃがいも、砂 糖、〇片栗粉、油	〇牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、卵、生揚げ、ツナ 油漬缶、米みそ(甘み そ)、〇チーズ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、しょう が	〇じゃがいもの チーズ入りおやき 〇牛乳(全園児)
07 火	味パン さわらのカレーニエル ジャーマンポテト パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	味パン、じゃがいも、 〇マカロニ、〇砂糖、 小麦粉、油	〇牛乳、さわら、ベー コン、〇きな粉、牛乳	パン缶、たまねぎ、 サラダ菜	〇マカロニあべかわ 〇牛乳(全園児)
08 水	ご飯 牛肉と牛蒡の卵とじ 小松菜とウインナーのソテー バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇食パン、〇パ ター、〇グラニュー 糖、砂糖、油	〇牛乳、卵、牛肉(も も・赤肉)、ウインナー、 牛乳	たまねぎ、バナナ、こ まつな、にんじん、ご ぼう、しらたき、コー ン缶、グリーンピース(冷 凍)	〇バターシュガー トースト 〇牛乳(全園児)
09 木	ご飯 豆腐の中華風煮 ナムル わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ご ま油、〇砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚 肉(もも・赤肉)、〇ク リームチーズ、鶏がら スープ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、しいた け、さやえんどう、しょう が	〇カナッペ (クリームチーズ) 〇牛乳(全園児)
10 金	クロケロライス 鮭のパン粉焼き オクラのサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	米、エッグケア、パン 粉、〇砂糖	牛乳、さけ、ハム、〇 ゼラチン、焼きのり	オレンジ、ネーブル、オク ラ、〇ぶどう濃縮果汁、こ まつな、きゅうり、赤ピー マン、にんじん、サラダ 菜、グリーンアスパラガス	〇あじさいゼリー 〇サンドビスケット
11 土	あぶ卵丼 青のりポテト パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、油揚げ、 あおのり、牛乳	パン缶、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、し いたけ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
13 月	豆腐カレーライス ほうれん草のサラダ プチトマト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、〇小 麦粉、砂糖、油、〇油	〇牛乳、絹ごし豆腐、 牛肉(もも・赤肉)、ツナ 油漬缶、〇ピザ用 チーズ、〇ウイン ナー、牛乳	ミニトマト、みかん缶、 たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、〇たまね ぎ、きゅうり、〇ピー マン、グリーンピース(冷 凍)	〇ピザ風おやき 〇牛乳(全園児)
14 火	ご飯 鶏肉のドレッシング煮 すなっぺえんどうの炒めもの 高野豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	〇牛乳、鶏肉(もも皮な し)、ちくわ、米みそ(甘 みそ)、凍り豆腐	〇バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、スナッ ぺえんどう、にんじん、葉 ねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
15 水	なすのミートスパゲティ チーズオムレツ スティック胡瓜 パン缶 牛乳(全園児)	スパゲッティ、〇米、 じゃがいも、油	牛乳、卵、牛ひき肉、 大豆(ゆで)、チーズ、 ベーコン	パン缶、たまねぎ、 なす、きゅうり、にん じん、ピーマン	〇鮭のおむすび

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	麦ご飯 魚のねぎみそ焼き 豆腐のチャンプルー 青梗菜のかき卵汁	米、〇ホットケーキミ ックス、押麦、砂糖、片 栗粉、油	〇牛乳、すけとうだら、 木綿豆腐、〇調製豆 乳、卵、豚ひき肉、米 みそ(甘みそ)、〇ハム	チンゲンサイ、たまね ぎ、にんじん、もやし、 〇コーン缶、葉ねぎ、 にら、サラダ菜	〇ハムとコーンの 蒸しパン 〇牛乳(全園児)
17 金	チーズパン ビーフンチュー 切干大根のサラダ みかん缶 牛乳(全園児)	チーズパン、じゃがい も、ビーフンチュー ウ、エッグケア、〇砂 糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、ちくわ	〇りんご天然果汁、たま ねぎ、みかん缶、にん じん、きゅうり、マッ シュルーム缶、切り干しだい こん、グリーンピース(冷凍)	〇アップルゼリー 〇せんべい
18 土	焼きそば さつま芋のレモン煮 バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、さつま いも、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(ばら)、 牛乳	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、も やし、ピーマン、レモン 果汁	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
20 月	牛肉と大豆のハヤシライス 胡瓜とチーズのサラダ かぼちゃ フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇ホットケーキミ ックス、砂糖、〇エッグ ケア、油	〇牛乳、〇調製豆乳、 牛肉(もも・赤肉)、大豆 (ゆで)、チーズ、〇ツ ナ油漬缶(きはだ)、牛 乳	たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、にんじん、マッ シュルーム缶、〇たま ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、〇パセリ	〇ツナマヨパン 〇牛乳(全園児)
21 火	ご飯 生揚げのみそ炒め パンサンスー えのきとわかめのすまし汁	米、〇じゃがいも(蒸 し)、〇餃子の皮、〇 油、砂糖、はるさめ、 片栗粉、白ごま、油、 ごま油	〇牛乳、生揚げ、豚肉 (もも・赤肉)、卵、〇合 びきミンチ、かまぼこ、 米みそ(甘みそ)、カッ トわかめ	たまねぎ、にんじん、ト ウモウ(芽ばえ)、えの きたけ、ピーマン、〇 たまねぎ、干しいたけ	〇インドサモサ 〇牛乳(全園児)
22 水	食パン 鶏肉のバーベキューソース ひじきゴママヨサラダ ブロッコリー 牛乳(全園児)	食パン、エッグケア、 砂糖、〇砂糖、白ごま	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、〇ヨーグルト(無 糖)、〇スキムミルク、 ひじき	〇パン缶、きゅうり、 ブロッコリー、にん じん、コーン缶、サラダ 菜	〇フルーツヨーグルト
23 木	和風スパゲティ ベイクドポテト ゆでスナップえんどう みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲッティ、じゃがい も、〇味パン、油、コ ンソメ	〇牛乳、ツナ油漬缶、 〇ウインナー、〇ピザ 用チーズ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、 にんじん、スナッ ぺえんどう、キャベツ、グ リーンアスパラガス、え のきたけ、パセリ	〇チーズドッグ 〇牛乳(全園児)
24 金	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 切り干し大根のみそ汁	米、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ (甘みそ)、凍り豆腐、 油揚げ	ほうれん草、にん じん、サニーレタス、葉 ねぎ、切り干しだい こん	〇いちごクレープ 〇牛乳(全園児)
25 土	ぎょうざ風井 じゃが芋のゆかり和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、 チーズ、牛乳	〇バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にら、にん じん	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
27 月	ご飯 カレー肉じゃが 小松菜の錦糸和え 豆腐のみそ汁	じゃがいも、米、〇片 栗粉、〇砂糖、砂糖、 油	〇牛乳、〇調製豆乳、 木綿豆腐、豚肉(もも・ 赤肉)、卵、米みそ(甘 みそ)、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、こ まつな、しらたき、えの きたけ、いんげん、葉 ねぎ	〇豆乳もち 〇牛乳(全園児)
28 火	クロワッサン ハンバーグ レタスとツナのサラダ コンソメスープ(ベーコン) メロン	クロワッサン、〇パイ 生地、じゃがいも、〇 グラニュー糖、コンソメ	〇牛乳、合びきミン チ、ツナ油漬缶、ベー コン、木綿豆腐、チー ズ	メロン、たまねぎ、レタ ス、にんじん、トウモ ウ、セロリー、サラダ 菜、パセリ	〇くるくるシュガーパイ 〇牛乳(全園児)
29 水	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、じゃが いも、〇食パン、砂 糖、ごま油、コンソメ	〇牛乳、卵、ハム、豚 ひき肉、牛乳	バナナ、きゅうり、ブ ロッコリー、〇いちご ジャム	〇ジャムサンド (いちご) 〇牛乳(全園児)
30 木	ご飯 白身魚の五目あんかけ オクラのおかか和え パン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、片栗粉	すけとうだら、かつお 節、牛乳	パン缶、オクラ、にん じん、たまねぎ、もや し、しいたけ、葉ねぎ、 しょうが	〇アイスクリーム (以上児) 〇豆乳プリン(未満児)

 は、手作りおやつです。  は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつは、お菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。

