

2019年 6月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
						1	五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 保育園ミルク				
3	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え しめじと麩の清まし汁 きなこトースト 保育園ミルク	4	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ナムル コと卵のスープ 黒糖ケーキ 豆乳	5	胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 豆腐とわかめの清し汁 シリアル 保育園ミルク 果物	6	胚芽ご飯 魚の照焼き かぼちゃの煮物 豚汁 ゴーヤー入スコーン むぎちゃ	7	スパゲティミートソース おかか和え レタススープ 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	8	さかなそぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
10	三色丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ 果物 ちんすこう 味付けいりこ 保育園ミルク	11	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーチャンプルー 豆苗スープ ミレピ スカット 果物 保育園ミルク	12	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーびいりちー じゃが芋の味噌汁 もずくパン プルーン 保育園ミルク	13	胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ えのきと麩の味噌汁 オレンジゼリー ぜんざい 果物	14	ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ コーンスープ 果物 まぜ寿司 むぎちゃ	15	豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物
17	タコライス ポテトサラダ わかめスープ フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	18	胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら炒め 高野豆腐の清し汁 スイートポテト 保育園ミルク	19	キッズピピンパ もずく汁 型抜きチーズ 果物 プリン 保育園ミルク リッツクラッカー(3枚)	20	おべんとう マーブルケーキ 保育園ミルク 果物	21	沖縄そば ごまじゃこサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	22	くふうあじゅーしー ごま和え(小松菜) しめじと豆腐の味噌汁 はと麦おこし プルーン 豆乳
24	納豆ご飯 カレー肉じゃが I/井とわかめのスープ 果物 フランスパンせんべい 保育園ミルク	25	胚芽ご飯 魚のピザ焼 バンバンジーサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 チーズ蒸しパン 豆乳	26	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パイヤ炒め 大根の味噌汁 紫芋チップ プルーン 保育園ミルク	27	もずく丼 麩とねぎの清まし汁 白和えサラダ 果物 たこやき風 味付けいりこ 保育園ミルク	28	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁 おから団子(きな粉) 保育園ミルク	29	鮭じゃこご飯 切干大根サラダ えのきの味噌汁 アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
30											

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ キャブツ 小松菜
2	日			
3	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ麩 食パン 有塩バター	長ねぎ とう 人参 生姜 にんにく トマト 初ろ しめじ ねぎ
4	火	鮭 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 米粉 黒砂糖粉 無塩バター	キャブツ 人参 もやし 胡瓜 とう かつ
5	水	鶏肉 かつ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 シスコーン	にんにく 加納菜 キャブツ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ バナ
6	木	赤魚 鶏挽肉 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ 味噌汁	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖	生姜 西洋南瓜 大根 人参 じゃがいも ねぎ バナ じゃ
7	金	合挽肉 豚バラ 削り節 かつお節 かつお節 かつお節 みそ	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ じゃがいも しめじ 果物 焼きのり
8	土	鯖 麩 豚肩ロース 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 じゃがいも 根みつば 生姜 キャブツ 玉葱 とう アサ ねぎ 果物
9	日			
10	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖	生姜 小松菜 ねぎ キャブツ 人参 初ろ 果物
11	火	鯖 赤味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 シェビィスケット	生姜 じゃがいも 玉葱 人参 トウモロコシ しめじ 果物
12	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 油 じゃがいも もずくパン	玉葱 ニンニク 生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とう ねぎ 乾燥わかめ プルーン
13	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん ごま油 三温糖 おつゆ麩 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖 粒	玉葱 じゃがいも バナ 人参 えのき ねぎ 果物
14	金	国産大豆 豚肩ロース かつ かつお節 卵	パスタ じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 片栗粉 精白米	にんじん 玉葱 豚バラ 大根 胡瓜 トマト かつお節 果物 人参 干椎茸 べつたら漬 焼きのり
15	土	豚肩ロース かつ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ とろろ昆布 みつ葉 果物
16	日			
17	月	合挽肉 アボカド ロース 味付けいりこ	精白米 サラダ油 じゃがいも マネー ごま油 カラフルボール 上白糖	玉葱 キャブツ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ バナ かつ パイ 黄桃
18	火	鯖 みそ 豚肉 凍り豆腐 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 さつま芋 無塩バター 生クリーム	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ
19	水	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 プリン リップアップ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト おきなわもずく 果物
20	木	味噌汁 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	果物
21	金	ソーキ かまぼこ かつ 固形コラーゲン 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 白ごま ごま油 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ キャブツ 人参 胡瓜 加納菜
22	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 おこし	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ葉 プルーン
23	日			
24	月	挽きわり納豆 豚肉 かつ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 フライパン マネー	のり佃煮 玉葱 人参 じゃがいも えのき もやし オレンジ パプリカ ビーツ かつ
25	火	かつ かつ ビジュアル サミ 油揚げ みそ かつ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん グラニュー糖	玉葱 キャブツ 胡瓜 トマト 初ろ 小松菜
26	水	かつ 卵 鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 なたね油 紫芋チップ	バナナ千切り 玉葱 人参 ビーツ 大根 乾燥わかめ ねぎ プルーン
27	木	豚挽肉 卵 沖縄豆腐 かつ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 おつゆ麩 三温糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 油	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 初ろ 果物 キャブツ ねぎ 青のり
28	金	鶏肉 ちくわ みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 オリーブ油 白玉粉	玉葱 人参 豚バラ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 かつ 胡瓜 キャブツ
29	土	鮭 かつ かつ 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき 果物
30	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。