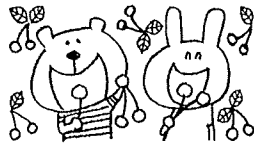


# 6月献立表



令和4年5月31日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	水	りんご	ごはん いわしの梅煮 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 みしょうかん	米 いわし、生姜、梅干し、醤油、砂糖、みりん 春雨、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、醤油、塩、鰹節 みしょうかん	★マシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
2	木	薄焼き せんべい	ドライカレー クルトンサラダ 焼ポテト バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パプリカ、カレールウ レタス、きゅうり、人参、コーン、トマト、クルトン、マヨドレ じゃが芋、パセリ、ガーリックパウダー、塩 バナナ	シュガー トースト	食パン、砂糖 マーガリン
3	金	きな粉 ウエハース	サラダ寿司 照り焼きチキン なめたけ和え わかめの味噌汁 キウイフルーツ	米、きゅうり、人参、蓮根、ツナ、かにかま、醤油、砂糖、ごま、すしのこ 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ菜 キャベツ、オクラ、もやし、なめたけ、醤油 わかめ、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	こいのぼり クッキー	小麦粉、砂糖、牛乳 バター、チョコソース ココア、アラザン
4	土	バナナ	そぼろ丼 豆腐スープ オレンジ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖 豆腐、長ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 オレンジ	ジャム サンド	食パン、苺ジャム
5	日					
6	月	紅いも チップス	ごはん 冷しゃぶ ★きんぴらごぼう なめこ汁 すいか	米 豚肉、レタス、きゅうり、トマト、わかめ、ポン酢 ごぼう、ピーマン、人参、糸こんにゃく、ごま、醤油、砂糖、鰹節、ごま油 なめこ、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	とうもろこし スコーン	ホットケーキmix、砂糖 コーン、パセリ、牛乳 マーガリン
7	火	人参 せんべい	食パン ポイルウインナー 元気サラダ ビーフシチュー オレンジ	食パン ウインナー キャベツ、きゅうり、人参、トマト、酢、醤油、砂糖、鰹節 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、アスパラガス、シチュールウ オレンジ	ピーフン	ピーマン、玉ねぎ、人参 ピーマン、ソース、ツナ 中華味、ごま油
8	水	チーズ	ごはん さばの塩麴焼き ポテトサラダ 坦々スープ りんご	米 さば、塩麴、サニーレタス じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨドレ 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、えのき、醤油、中華味、ごま油 りんご	マーマレード サンド	食パン、マーマレード
9	木	えびせん	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
10	金	野菜 せんべい	ミートソースパゲティ 小松菜サラダ 焼きかぼちゃ パイナップル	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油 小松菜、人参、パプリカ、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 かぼちゃ、塩、マーガリン パイナップル	あらめ おにぎり	米、あらめ、人参、ごま 薄揚げ、醤油、砂糖
11	土	大豆 スナック	チャーハン くずきりスープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、くずきり、えのき、細ねぎ、ごま、中華味、醤油、ごま油 バナナ	むぎ おこし	玄米、水飴、黒砂糖
12	日					
13	月		黒糖パン チキンナゲット さつまいもサラダ 豆乳スープ キウイフルーツ	黒糖パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、醤油、塩、油、ケチャップ さつまいも、レタス、人参、スナップエンドウ、魚肉ソーセージ、マヨドレ 玉ねぎ、キャベツ、コーン、豆乳、醤油、中華味 キウイフルーツ	★五平餅	砂糖
14	火	磯辺あげ	ゆかりごはん 高野豆腐の肉あんかけ ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 みしょうかん	米、ゆかり 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、鰹節 ひじき、大根、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みしょうかん	焼きそば	中華麺、人参、キャベツ 玉ねぎ、天かす、ソース 中華味、ごま油
15	水	あられ	冷やしうどん ★きすの唐揚げ ピーマンのツナ和え バナナ	うどん、きゅうり、人参、ささみ、天かす、醤油、塩、みりん、鰹節 きす、カレー粉、塩、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、ツナ、醤油、ごま バナナ	チーズ おほか おにぎり	米、チーズ、鰹節、醤油 ごま

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
16	木	りんご	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、もやし、生姜、醤油、みりん マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ かぼちゃ、玉ねぎ、うす揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	ヨーグルト 蒸しパン	ホットケーキmix、砂糖 ヨーグルト、牛乳、油
17	金	野菜 スティック	納豆丼 ★ごぼうサラダ オクラのすまし汁 パイナップル	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、醤油、砂糖、マヨドレ オクラ、玉ねぎ、わかめ、エリンギ、醤油、塩、鰹節 パイナップル	セサミ ラスク	食パン、ごま、砂糖 練りごま、マーガリン
18	土	りんご	二色おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、鮭フレーク、塩昆布、青じそ、ごま 鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつまいも、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	せんべい	米、砂糖、油、醤油
19	日					
20	月	チーズ	ごはん とびうおの蒲焼き キャベツの酢の物 かぼちゃ煮 キウイフルーツ	米 とびうお、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、油 キャベツ、人参、わかめ、かにかま、豆苗、醤油、酢、砂糖 かぼちゃ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 キウイフルーツ	★野菜 ブリッツ	人参、パセリ、小麦粉 マーガリン、塩、牛乳
21	火	きな粉 あられ	親子丼 トマトときゅうりの昆布和え 金時豆煮 赤だし すいか	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、片栗粉、醤油、砂糖、鰹節 きゅうり、トマト、塩昆布、ごま油 金時豆、砂糖、塩 玉ねぎ、麩、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	ピザ トースト	食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、チーズ ケチャップ
22	水	じゃが芋 チップス	ロールパン さけのチーズ焼き ★ワレットのソテー 白菜スープ バナナ	ロールパン さけ、玉ねぎ、パセリ、チーズ、マヨドレ、塩、サラダ菜 ワレット、人参、ベーコン、醤油、ごま油 玉ねぎ、白菜、椎茸、豚ミンチ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	豆乳 くず餅	豆乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩
23	木	バナナ	ごはん 酢鶏 ひじき煮 長ねぎの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉、油 ひじき、にんじん、薄揚げ、さいいんげん、醤油、砂糖、鰹節 長ねぎ、わかめ、えのき、味噌、煮干し オレンジ	じゃが芋の おやき	じゃが芋、チーズ もみのり、塩
24	金	豆乳 クッキー	弁当の日			
25	土	大豆 スナック	わかめごはん 肉野菜炒め 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米、ふりかけわかめ 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、味噌、みりん、ごま油 豆腐、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 グレープフルーツ	ラスク	小麦粉、砂糖、油、ごま
26	日					
27	月	わかめ せんべい	麦ごはん はんぺんのチーズフライ 大根サラダ なすの味噌汁 パイナップル	米、押し麦 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース 大根、人参、豆苗、コーン、ささみ、マヨドレ、ごま なす、玉ねぎ、うす揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	みかん 寒天	梅寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
28	火	人参 チップス	スタミナ丼 ネバネバ和え つるつるスープ オレンジ	米、豚肉、小松菜、人参、パプリカ、にんにく、生姜、味噌、ごま油、みりん 納豆、めかぶ、もやし、キャベツ、人参、ハム、醤油、砂糖、酢 春雨、玉ねぎ、エリンギ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	バナナ ブラウニー	ホットケーキmix、バナナ マーガリン、ココア、砂糖 牛乳
29	水		ごはん あじの香味焼き スパゲティサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	米 あじ、細ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 サラスパ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ 卵、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	★さくさく クッキー	小麦粉、コーンフレーク マーガリン、砂糖、牛乳
30	木	バナナ	味噌ラーメン ★揚げ餃子 オクラのクリームチーズ和え すいか	中華麺、焼豚、玉ねぎ、もやし、人参、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節 すいか	梅昆布 おにぎり	米、梅干し、塩昆布 ごま、青じそ

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

