



令和4年6月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
1	水	ぶりの西京焼き ブロッコリーとコーンのおかか和え 豆腐と野菜の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚煮 大根、人参スティック 豆腐スープ オレンジ	ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚です。
	おやつ	♪カレーまん 牛乳		お菓子	
2	木	豚肉のアップルソース いんげんのカラフルソテー コンソメスープ 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉煮 玉葱・いんげん・赤ピーマン煮 キャベツ・人参・カリフラワースープ バナナ	豚肉のアップソースは美味しいと評判でした♪
	おやつ	♪チーズおから芋もち 牛乳		さつま芋マッシュ	
3	金	大豆ご飯 かみかみミートローフ 炒め五目なます 三種芋の味噌汁 果物（りんご）	ごはん	レバー・牛肉煮 切り干し大根・人参煮 さつま芋・じゃが芋・里芋スープ おろしりんご	虫歯予防day かみかみメニュー 
	おやつ	ゼリー		ベビーダノン	
4	土	和風きんぴらつつみ焼き 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	白身魚煮 キャベツ・人参煮 もやしスープ バナナ	
	おやつ	クッキー 麦茶		お菓子	
6	月	鶏の照り焼き いんげんとちくわの磯辺炒め 根菜の味噌汁 果物（りんご）	ごはん	鶏肉煮 人参・じゃが芋煮 南瓜スープ おろしりんご	照り焼きの味は世界中で人気で、アメリカでは「teriyaki」という言葉があります。
	おやつ	♪ノンエッグカップケーキ 牛乳		お菓子	
7	火	鯖のトマト煮 丸ごと野菜の煮びたし 丸ごと野菜のポトフ 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚のトマト煮 大根、にんじん、さつま芋スティック かぶスープ オレンジ	SDGs メニュー
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶		お菓子	
8	水	コンビネーションオムレツ キャベツとおくらの和え物 豚汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉煮 キャベツ・おくら・ブロッコリー・赤ピーマン煮 豆腐スープ バナナ	おくらのネバネバには整腸作用、胃炎の予防、強精効果、脳の活性化を促す効果などがあります。
	おやつ	生クリームケーキ 牛乳		お菓子	
9	木	ホッケの生姜焼き 鶏と揚げじゃが芋の煮物 麩と油揚げの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚煮 じゃが芋・人参・玉葱煮 麩と小松菜のスープ オレンジ	ホッケはカルシウムが豊富な魚で、サンマやアジに比べると、カルシウムの保有量はおよそ3倍です。
	おやつ	♪りんごのクラフティー 牛乳		お菓子	
10	金	餃子フライ 春雨の中華サラダ 中華風コーンスープ 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉煮 春雨と人参煮 玉葱・青梗菜スープ バナナ	餃子と言うとにんにくが入っているのが当たり前ですが、本場中国の餃子にはにんにくは入れません。
	おやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
11	土	野菜の子デミ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	白身魚煮 キャベツ・人参煮 もやしスープ バナナ	
	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
13	月	タラのクリームソースかけ かぼちゃサラダ 茄子の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚煮 胡瓜・人参スティック 玉葱・南瓜スープ オレンジ	タラは、「たらふく食べる」ことから、この名前がついたといわれるほどの大食漢です。
	おやつ	♪チーズロールサンド 牛乳		スティック食パン	
14	火	ハヤシライス ヤングコーンサラダ フルーツ入りマスカットゼリー	ごはん	鶏肉煮 バナナ キャベツ・人参・カリフラワー煮 じゃが芋・玉葱スープ	保育園のハヤシライスは子どもたちに大人気です。
	おやつ	せんべい 牛乳		せんべい	



日	曜日	献立名	主食	離乳食	備考
15	水	アンサンブルエッグ パプリカのサラダ スコッチブロス 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 キャベツ・カリフラワー・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン煮 玉葱・人参スープ バナナ	スコッチブロスは肉、野菜、大麦、豆などの穀物類が入ったスコットランドの代表的なスープです。
	おやつ	トピスケットケーキ 牛乳		お菓子	
16	木	鶏そぼろ丼 もやしと豚肉のおかか和え 五目味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉煮 大根・人参・さつまいもスティック 小松菜・もやし・白菜スープ おろしおりんご	鶏そぼろ丼は残菜0!の子どもにも食べやすいメニューです。
	おやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
17	金	焼きコロッケ ほうれん草とコーンソテー 具沢山汁 果物(パイン)(バナナ)	セルフおにぎり	鶏肉・じゃが芋・玉葱煮 南瓜・大根・人参煮 ほうれん草スープ バナナ	焼きコロッケは、油で揚げないのでヘルシーに仕上がります。
	おやつ	プリン		ベビーダノン	
18	土	ハンバーグ フライドポテト いんげんソテー 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 いんげん煮 じゃが芋スープ バナナ	
	おやつ	ビスケット 麦茶		お菓子	
20	月	焼き鯖ソーマン もやしの胡麻和え キャベツとコーンの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	白身魚煮 小松菜・もやし・人参・キャベツ煮 ソーマンスープ オレンジ	郷土料理「滋賀県」
	おやつ	トキャラメルポテト 牛乳		さつまいもマッシュ	
21	火	お任せコックさんのサンドイッチ トマトの田舎風スープ カクテルゼリー	パン	鶏肉煮 バナナ じゃが芋煮 トマト・玉葱スープ	Book de Lunch 「おまかせコックさん」
	おやつ	トちりめん梅おにぎり 麦茶		お菓子	
22	水	照り焼き野菜丼 大豆の磯煮 さつまいもの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	大豆と鶏肉とひじき煮 玉葱・人参・いんげん煮 小松菜・キャベツスープ オレンジ	大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が豊富です。昔の日本では貴重なタンパク源でした。
	おやつ	トマーラーカオ 牛乳		お菓子	
23	木	大豆ミートハンバーグ 丸ごとじゃこピーマン 南瓜の味噌汁 果物(スターカットりんご)	ごはん	大豆ミート・玉葱煮 南瓜煮 小松菜スープ おろしりんご	SDGs メニュー
	おやつ	トソフトビスケット 牛乳		お菓子	
24	金	豚肉のカレー炒め 揚げ大豆とさつまいものサラダ 麩ともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉煮 さつまいも・人参スティック もやし・ほうれん草・ブロッコリースープ バナナ	カレー粉はイギリスが発祥の地です。
	おやつ	ヨーグルト		ベビーダノン	
25	土	南瓜ひき肉サンドフライ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 キャベツ・人参煮 もやしスープ バナナ	
	おやつ	ゼリー		お菓子	
27	月	ドフィノワ キャロットラペ トマトポトフ 果物(オレンジ)	ごはん	じゃが芋・ツナ煮 人参・トマト・もやし煮 玉葱・大根スープ オレンジ	世界の料理「フランス」
	おやつ	トマドレーヌ 牛乳		お菓子	
28	火	ドライカレー 大根のゴマネーズ和え フルーツヨーグルト	ごはん	ツナ・玉葱・人参煮 大根・人参・胡瓜スティック グリーンピースポタージュ バナナ	ドライカレーのポイント(隠し味)は、レーズンです♪
	おやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
29	水	お赤飯 焼き肉団子 アスパラサラダ 玉葱とコーンのスープ 果物(メロン)	ごはん	鶏肉・玉葱煮 アスパラ・カリフラワー・人参煮 玉葱・小松菜スープ バナナ	
	おやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		ベビーダノン	
30	木	白身魚フライタルタルソース ビーフンソテー アルファベットスープ 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 マカロニ・人参・玉葱煮 じゃが芋・大根スープ バナナ	タルタルソースは生の牛肉を細かく刻んで作る「タルタルステーキ」に添えるために作られました。
	おやつ	トパンナコッタ		お菓子	