



令和4年6月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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	ぶり 味噌 鰹節 豆腐 味噌 煮干し	生姜 ねぎ ブロッコリー コーン 赤ピーマン 大根 人参 えのき オレンジ	ごま油 小麦粉 砂糖	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		鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
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	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 コーン いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー バナナ	砂糖 小麦粉 油 オリーブ油	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		飲:牛乳 おから チーズ		さつま芋 片栗粉	
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	大豆 青のり 豚肉 牛肉 レバー 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 れんこん 切り干し大根 ごぼう ミックスベジタブル 大根 人参 白滝 いんげん しめじ ねぎ りんご	米 砂糖 片栗粉 油 油 バン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 ごま さつま芋 じゃが芋 里芋	虫歯予防day かみかみメニュー 
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
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	和風きんぴらつつみ 厚焼き玉子		油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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 ちくわ 青のり 味噌 煮干し	生姜 いんげん 赤ピーマン ごぼう 南瓜 人参 ねぎ りんご	砂糖 ごま油 砂糖 じゃが芋	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		豆乳		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
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	鯖（ホキ） 油揚げ ウインナー	玉葱 にんにく トマト 大根 人参 もやし こんにゃく いんげん キャベツ 人参 かぶ 南瓜 オレンジ	片栗粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋	SDGs メニュー
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶				米 ごま 砂糖	
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	オムレツ 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	キャベツ おくら コーン フロccoli 赤ピーマン ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ バナナ	砂糖 里芋 じゃが芋 ごま油	おくらのネバナには整腸作用、胃炎の予防、強精効果、脳の活性化を促す効果があります。
	おやつ	生クリームケーキ 牛乳		飲:牛乳		生クリームケーキ	
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	ホッケ（バサ） 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン 玉葱 小松菜 人参 オレンジ	砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 麩	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		牛乳 卵	りんご	バター 小麦粉 砂糖	
10	金	餃子フライ 春雨の中華サラダ 中華風コンソメスープ 果物（バナナ）	ごはん	餃子フライ 卵 ハム	人参 胡瓜 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ バナナ	油 ドレッシング 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	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		ヨーグルト			
11	土	野菜の子チミ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	オムレツ		野菜の子チミ 油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	月	たら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	たら 豆乳 豚肉 味噌 煮干し	玉葱 ミックスベジタブル 南瓜 胡瓜 コーン 茄子 玉葱 人参 オレンジ	小麦粉 ごま マヨネーズ 油	たらは、「たらぶく食べる」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		飲:牛乳 チーズ		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	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト コーン キャベツ カリフラワー いんげん ヤングコーン みかん もも バイン バナナ りんご	米 油 ハヤシルー じゃが芋 ドレッシング ゼリー素	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		飲:牛乳		せんべい	



日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	水	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			スコッチブrossは肉、野菜、小麦、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。
		パブリカのサラダ		鶏肉 ベーコン	キャベツ カリフラワー いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		スコッチブross		鶏肉	玉葱 人参 セロリ ねぎ	押し麦 オリーブ油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		生クリーム 牛乳		ビスケット	
16	木	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米 油 砂糖	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。
		もやしと豚肉のおかか和え		豚肉 鯉節	小松菜 もやし 人参 えのき	砂糖	
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳		せんべい	
17	金	焼きコロッケ	セルフおにぎり	鶏肉	玉葱	じゃが芋 ハン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	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。
		ほうれん草とコーンソテー		ほうれん草 エリンギ コーン 人参			
		具沢山汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油	
		果物(パイン) (バナナ)			パイン (バナナ)		
		おやつ				プリン	
18	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			郷土料理「滋賀県」
		フライドポテト				じゃが芋	
		いんげんソテー			いんげん	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ				ビスケット	
20	月	焼き鯖ソーマン	ごはん	鯖(バサ)	ねぎ 生姜	ソーマン 砂糖	郷土料理「滋賀県」
		もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 もやし 人参 えのき	ごま 砂糖	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ				さつま芋 砂糖 油 バター	
21	火	お任せコックさんのサンドイッチ	パン	卵 ウィナー チーズ	胡瓜 りんご バナナ	パン ノンエッグマヨネーズ	Book de Lunch「おまかせコックさん」
		トマトの田舎風スープ		鶏肉	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		カクテルゼリー				ゼリー	
		おやつ		じゃこ	梅	米 ごま	
22	水	照り焼き野菜丼	ごはん	鶏肉	もやし キャベツ 人参 玉葱	片栗粉 油	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
		大豆の磯煮		大豆 さつま揚げ ひじき	人参 いんげん	砂糖 ごま油	
		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ		生クリーム 卵		小麦粉 砂糖 油 ごま ベーキングパウダー	
23	木	大豆ミートハンバーグ	ごはん	大豆ミート 豆乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	SDGsメニュー
		丸ごとじゃこピーマン		じゃこ	ピーマン	ごま油 ごま	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(スターカットりんご)			りんご		
		おやつ		スキムミルク ヨーグルト		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	
24	金	豚肉のカレー炒め	ごはん	豚肉	生姜 にんにく	油 片栗粉	カレー粉はイギリスが発祥の地です。
		揚げ大豆とさつま芋のサラダ		大豆	人参 ブロccoli	さつま芋 片栗粉 油 砂糖	
		麩ともやしの味噌汁		味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
25	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ				ゼリー	
27	月	ドフィノワ	ごはん	牛乳 生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	世界の料理「フランス」
		キャロットラペ		ツナ	人参 レーズン もやし レモン汁	オリーブ油	
		トマトポトフ		ウィンナー	玉葱 トマト 大根 いんげん	油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ		卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
28	火	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン レーズン グリンピース	米 油	ドライカレーのポイント(隠し味)は、レーズンです♪
		大根のゴマネーズ和え		ツナ	大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	おかん ちも バイリン パナソ りんご ナタデココ		
		おやつ		飲:牛乳		せんべい	
29	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 ごま	
		焼き肉団子		豚肉	玉葱 ねぎ	片栗粉 砂糖	
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		玉葱とコーンのスープ			玉葱 コーン 人参 小松菜		
		果物(メロン)			メロン		
		おやつ		飲:牛乳 生クリーム	バナナ	米粉のケーキ カラーシュガー	
30	木	白身魚フライタルタルソース	ごはん	白身魚フライ 卵	玉葱 パセリ レモン汁	油 ノンエッグマヨネーズ	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。
		ビーフンソテー		人参 椎茸 ピーマン 玉葱	ビーフン ごま油		
		アルファベットスープ			大根 人参	マカロニ じゃが芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		寒天 牛乳 生クリーム		砂糖	