



令和4年6月予定献立表

松島さくら保育園

(未満児)



【♪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	たらの西京焼き	ごはん	たら 味噌	生姜 ねぎ	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。
		ブロッコリーとコーンのおかか和え		鰹節	ブロッコリー コーン 赤ピーマン		
おやつ		豆腐と野菜の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	大根 人参 えのき		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
2	木	トカレーまん 牛乳	ごはん	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	豚肉のアップソースは美味しいと評判でした♪
		豚肉のアップソース		豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 小麦粉 油	
おやつ		いんげんのカラフルソテー			玉葱 コーン いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン 白ピーマン	オリーブ油	
		コンソメスープ			キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー		
3	金	果物 (バナナ)	ごはん	バナナ			虫歯予防day かみかみメニュー
		ト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	
おやつ		大豆ご飯		大豆 青のり		米 砂糖 片栗粉 油	歯のイラスト
		かみかみミートローフ		豚肉 牛肉 レバー	玉葱 れんこん 切り干し大根 ごぼう ミックスベジタブル	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	
4	土	炒め五目なます	ごはん	油揚げ	大根 人参 白滝 いんげん	砂糖 油 ごま	歯のイラスト
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 じゃが芋 里芋	
おやつ		果物 (りんご)			りんご		歯のイラスト
		ゼリー				ゼリー	
6	月	和風きんぴらつつみ焼き	ごはん	和風きんぴらつつみ			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。
		厚焼き玉子		厚焼き玉子			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	歯のイラスト
		果物 (バナナ)			バナナ		
7	火	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	SDGs メニュー
		鶏の照り焼き		鶏肉	生姜	砂糖	
おやつ		いんげんとちくわの磯辺炒め	ごはん	ちくわ 青のり	いんげん 赤ピーマン	ごま油 砂糖	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。
		根菜の味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 南瓜 人参 ねぎ	じゃが芋	
8	水	果物 (りんご)	ごはん		りんご		SDGs メニュー
		ト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	
おやつ		ホキのトマト煮	ごはん	ホキ	玉葱 にんにく トマト	片栗粉 油 砂糖	SDGs メニュー
		丸ごと野菜の煮びたし		油揚げ	大根 人参 もやし こんにゃく いんげん	砂糖	
9	木	丸ごと野菜のポトフ	ごはん	ウインナー	キャベツ 人参 かぶ 南瓜	さつま芋	SDGs メニュー
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		トごまおにぎり 麦茶	ごはん			米 ごま 砂糖	SDGs メニュー
		コンビネーションオムレツ		オムレツ	キャベツ おくら コーン フロッコリー 赤ピーマン		
10	金	キャベツとおくらの和え物	ごはん	豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	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などがあります。
		豚汁			バナナ		
おやつ		果物 (バナナ)		飲:牛乳		生クリームケーキ	SDGs メニュー
		トノンエッグカップケーキ 牛乳					
11	土	ハサの生姜焼き	ごはん	ハサ 味噌	生姜 玉葱 りんご	砂糖	ハサは白身魚で、よく白身魚フライなどに使用されています。
		鶏と揚げじゃが芋の煮物		油揚げ 味噌 煮干し	赤ピーマン 白ピーマン	油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	
おやつ		麩と油揚げの味噌汁			玉葱 小松菜 人参	麩	SDGs メニュー
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
13	月	トりんごのクラフティー 牛乳	ごはん	牛乳 卵	りんご	バター 小麦粉 砂糖	SDGs メニュー
		焼き餃子		餃子		油	
おやつ		春雨の中華サラダ	ごはん	卵 ハム	人参 胡瓜	ドレッシング 春雨 ごま油 砂糖	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。
		中華風コーンスープ			玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ	片栗粉	
14	火	果物 (バナナ)	ごはん		バナナ		SDGs メニュー
		ヨーグルト		ヨーグルト			
おやつ		野菜の子チミ	ごはん			野菜の子チミ	SDGs メニュー
		オムレツ		オムレツ			
13	月	野菜炒め	ごはん		キャベツ 人参 もやし	油	SDGs メニュー
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	SDGs メニュー
		たららのクリームソースかけ		たら 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	小麦粉	
14	火	かぼちゃサラダ	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	南瓜 胡瓜 コーン	ごま マヨネーズ	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。
		茄子の味噌汁			茄子 玉葱 人参	油	
おやつ		果物 (オレンジ)			オレンジ		SDGs メニュー
		トチーズロールサンド 牛乳		飲:牛乳 チーズ		パン	
おやつ		ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト	米 油 ハヤシルー じゃが芋	保育園のハヤシライスは子どもたちに大人気です。
		ヤングコーンサラダ			コーン キャベツ カリフラワー いんげん ヤングコーン	ドレッシング	
おやつ		フルーツ入りマスカットゼリー			みかん もも バイン バナナ りんご	ゼリー素	SDGs メニュー
		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、大根、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。
		パプリカのサラダ			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	
おやつ		スコッチブross		鶏肉 ベーコン	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		♪ビスケットケーキ 牛乳		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	
おやつ		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		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
17	金	焼きコロッケ	ごはん	鶏肉	玉葱	じゃが芋 パン粉 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		
おやつ		真沢山汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		プリン				プリン	
18	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		フライドポテト				じゃが芋	
おやつ		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 麦茶				ビスケット	
20	月	焼きハサソーマン	ごはん	ハサ	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	
おやつ		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		♪キャラメルポテト 牛乳				さつま芋 砂糖 油 バター	
21	火	スクランブルエッグ	ごはん	卵 ウインナー	コーン 玉葱	油	Book de Lunch「おまかせコックさん」
		きゅうりとりんごのサラダ				胡瓜 りんご レーズン	
おやつ		トマトの田舎風スープ		鶏肉	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		♪ちりめん梅おにぎり 麦茶		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	
おやつ		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		♪マーラーカオ 牛乳		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	
おやつ		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		♪ソフトビスケット 牛乳		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	
おやつ		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		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	
おやつ		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				ゼリー	
27	月	ドフィフワ	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	
おやつ		トマトポトフ		ウインナー	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		♪マドレーヌ 牛乳		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	
おやつ		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	おかん もち バイリン パナソニック りんご ナタデココ		
		せんべい 牛乳		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	
おやつ		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		
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		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。
		ピーマンソテー				人参 椎茸 ピーマン 玉葱	
おやつ		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		♪バナナコッタ		寒天 牛乳 生クリーム		砂糖	