



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	卵・乳・ごまアレルギー	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	ごま油抜き	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			
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		チーズ抜き	
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	ごま抜き	虫歯予防day かみかみメニュー 
	おやつ	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		
	おやつ	クッキー 麦茶			
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	ごま油抜き	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			
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		SDGs メニュー
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶		ごま抜き	
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 ごま油抜き	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		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、カルシウムの含有量はおよそ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 中華風コンソメスープ 果物（バナナ）	ごはん	成分確認 卵・ごま油抜き	餃子と言うとにんにくが入っているのが当たり前のようですが、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		ゼリー	
11	土	野菜の子デミ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
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	ごま抜き	タラは、「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		お菓子	
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		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			



日	曜日	献立名	主食	卵・乳・ごまアレルギー	備考
15	水	アンサンブルエッグ パブリカのサラダ スコッチブロス 果物（バナナ）	ごはん	白身魚煮	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	トビスケットケーキ 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			
17	金	焼きコロッケ ほうれん草とコーンソテー 貝沢山汁 果物（パイナップル）（バナナ）	セルフ おにぎり	ごま油抜き	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。 す。
	おやつ	プリン		ゼリー	
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		
	おやつ	ビスケット 麦茶			
20	月	焼き鯖ソメン 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	ごま抜き	郷土料理 「滋賀県」
	おやつ	トキャラメルポテト 牛乳		揚げさつま芋	
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	卵抜き	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		ごま抜き	
22	水	照り焼き野菜丼 大豆の磯煮 さつま芋の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ごま油抜き	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	ごま・ごま油抜き	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 揚げ大豆とさつま芋のサラダ 麩ともやしの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん		カレー粉はイギ リスが発祥の地 です。
	おやつ	ヨーグルト		ゼリー	
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		
	おやつ	ゼリー			
27	月	ドフィフワ キャロットラペ トマトポトフ 果物（オレンジ）	ごはん	じゃが芋甘辛煮	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	豆乳ヨーグルトに変更	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			
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	ごま抜き	
	おやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		クリーム抜き	
30	木	白身魚フライタルタルソース ピーマンソテー アルファベットスープ 果物（バナナ）	ごはん	白身魚煮 ごま油抜き	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		ゼリー	