



令和5年 6月 予定献立表

日曜日	曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ		ビスケット 麦茶		
1	木	鯖の人参味噌煮 大根の鶏そぼろあんかけ 麩と白菜の味噌汁 果物(みかん缶)		サバには小さい歯が多いことから「小歯(さば)」「狭歯(さば)」と言われ「さば」になりました。
おやつ		♪苺桃チーズクラッカー 牛乳	お菓子 麦茶	
AMおやつ		せんべい 牛乳		
2	金	わかめご飯 岩石揚げ 五目煮びたし 鶏汁 果物(バナナ)		岩石揚げはカルシウムたっぷりの一品です。
おやつ		ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ		クッキー 麦茶		
3	土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)		
PMおやつ		ゼリー		
AMおやつ		せんべい 麦茶		
5	月	鯖のタルタルソース焼き ほうれん草五目胡麻和え さつま芋の味噌汁 果物(スティックパイ)		乾物 ~系寒天~
おやつ		♪バターケーキ 牛乳	お菓子 牛乳→麦茶	
AMおやつ		ビスケット 麦茶		
6	火	豆腐の松風焼 アメリカンサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)		アメリカンサラダは、ポテトチップスをトッピングして食べます。
PMおやつ		♪焼きうどん 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ		クッキー 麦茶		
7	水	味噌すき丼 大豆とチーズのかみかみサラダ 青梗菜とコーンの豆乳汁 果物(オレンジ)	チーズ抜き	かみかみメニュー
PMおやつ		♪野菜フリッツ 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ		クラッカー 麦茶		
8	木	ツナとひじきのチャーハン ローストチキン カリブロサラダにんじんソース ワンタンスープ 果物(パイ)		ツナは、英語でマグロと訳されることが多いですが、マグロだけでなく、カツオなどの魚も含んだ総称です。
PMおやつ		♪マーラーカオ 牛乳	お菓子 牛乳→麦茶	
AMおやつ		ビスケット 牛乳		
9	金	納豆のかき揚げ 春雨とみかんの酢の物 鶏肉と青梗菜の味噌汁 果物(ラ・フランス)		春雨の原材料、春雨の原材料は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんです。
PMおやつ		ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ		クッキー 麦茶		
10	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)		
PMおやつ		ビスケット 麦茶		
AMおやつ		クッキー 麦茶		
12	月	親子焼き キャベツ和え 豆腐ともずくの味噌汁 果物(オレンジ)	卵抜き	親子焼は、鶏肉(親)とたまご(子)と一緒にになっていることから「親子焼き」と呼ばれています
PMおやつ		ビスケット 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ		ビスケット 麦茶		
13	火	ビーマン肉詰めフライ 野菜とお豆のサラダ ポトフ 果物(バナナ)		Book de Lunch 「ビーマンくんえんにいく」
PMおやつ		せんべい 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ		クッキー 麦茶		
14	水	キッシュ 昆布とちくわの煮物 スコッチフロス 果物(メロン)	ツナと野菜煮	キッシュはフランス料理で、タルト生地に卵・生クリーム・具材などを流し込んで焼き上げた料理です。
PMおやつ		♪おにぎり 牛乳	牛乳→麦茶	

日曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
15 木	鮭とじゃが芋のホイル焼き 肉味噌納豆 ほうれん草のすまし汁 果物（バナナ）		肉味噌納豆は子どもたちに大人気のメニューで、ごはんが進む一品です。
PMおやつ	みかんの牛乳かんてん	ゼリー	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		
16 金	バターチキンカレーライス 福神漬 角切りコールスローサラダ 果物（オレンジ）	生クリーム、バター抜き	世界の料理 「インド料理」
PMおやつ	ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
17 土	照り焼きチキン 白身魚フライ 野菜炒め 果物（バナナ）		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	クッキー 麦茶		
19 月	冷やし中華 ミートボール 果物（黄桃）	卵抜き	冷やし中華ははじめました。
PMおやつ	♪さつま芋ごはんおにぎり 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
20 火	ちりめん梅ご飯 高野豆腐の酢豚風 すろっほ 豚肉とキャベツの味噌汁 果物（みかん缶）		今月の郷土料理 「和歌山県」
PMおやつ	♪いちごようかん 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
21 水	彩りチキンピカタ 南瓜の煮付け 青梗菜の味噌汁 果物（オレンジ）	照り焼きチキン	ピカタとは、肉や魚に溶き卵を絡めて焼いたものです。イタリアが発祥で、別名はピッカータです。
PMおやつ	♪金時豆の天ぷら 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	クラッカー 麦茶		
22 木	カレイの煮付け れんこんサラダ 茄子の味噌汁 果物（バナナ）		目が左向きについているのがピラメ、右向きについているのがカレイです。
PMおやつ	♪たまごサンドパン 牛乳	お菓子 牛乳→麦茶	
AMおやつ	せんべい 牛乳		
23 金	野菜の皮のふりかけ カツ高野豆腐 なます チャウダー 果物（ベビーパイン）	チーズ抜き	SDGs メニュー
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
26 月	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	フルーツ豆乳ヨーグルト	ハヤシライスの原型は、カレーライスより前から存在したようです。
PMおやつ	せんべい 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	クラッカー 麦茶		
27 火	ひじきごはん 鯖の梅味噌焼き 南瓜のビタミンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物（バナナ）		古くから「梅干しを食べれば、その日は災難に遭わずにすむ」という言い伝えがあります。
PMおやつ	♪肉まん 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	せんべい 牛乳		
28 水	赤飯 鶏肉のバーベキューソース 揚げじゃが芋とブロッコリーのサラダ 玉葱の味噌汁 果物（メロン）		
PMおやつ	♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース	生クリーム抜き 麦茶	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
29 木	麩のそぼろ丼 ゆで野菜スティック 豚肉と野菜の味噌汁 果物（オレンジ）		乾物 ～麩～
PMおやつ	♪餃子の皮のアップルパイ 牛乳	牛乳→麦茶	
AMおやつ	せんべい 麦茶		
30 金	とろ〜りじゃが芋グラタン にんじんマリネ さつま芋とコーンのスープ 果物（バナナ）	じゃが芋、鶏肉、玉葱煮	チチャスプリンは、卵不使用のプリンなので卵アレルギーの子ども食べられます
PMおやつ	プリン（卵不使用）	ゼリー	お