



令和5年 6月 予定献立表



松島さくら保育園

【おは手作りおやつです】

日曜日	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	
	AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
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)	ごはん	鯖 味噌 鶏肉 味噌 煮干し	生姜 人参 大根 グリンピース 生姜 玉葱 小松菜 白菜 みかん缶 黄桃	砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 麩	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」となりました。
	おやつ	♪蜜桃チーズクラッカー 牛乳		クリームチーズ		クラッカー 砂糖	
	AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
2	金	わかめご飯 岩石揚げ 五目煮びたし 鶏汁 果物(バナナ)	ごはん	わかめ 大豆 ひじき じゃこ 油揚げ 鶏肉 味噌 煮干し		米 砂糖 ごま油 里芋	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		ヨーグルト			
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
3	土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油 油	
	PMおやつ	ゼリー			キャベツ 人参 もやし バナナ	ゼリー	
	AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
5	月	鮭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)	ごはん	鮭 糸寒天 系かまぼこ 味噌 煮干し	人参 玉葱 パセリ ほうれん草 胡瓜 人参 もやし 小松菜 ねぎ パイ	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 さつま芋	乾物 ~糸寒天~
	おやつ	♪バターケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆乳			
	AMおやつ	ビスケット 麦茶				野菜ジュース	
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)	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 ベーコン 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 茄子 玉葱 バナナ	ノンエッグマヨネーズ バン粉 砂糖 ごま ポテトチップス ドレッシング 油	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		飲:牛乳 豚肉	キャベツ 人参 もやし バナナ	うどん 油	
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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)	ごはん	豚肉 高野豆腐 味噌 じゃこ 味噌 チーズ 大豆 豆乳 昆布	玉葱 椎茸 ごぼう ねぎ 白滝 人参 胡瓜 人参 青梗菜 えのき ねぎ コーン オレンジ	米 砂糖 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	かみかみメニュー
	PMおやつ	♪野菜フリッツ 牛乳		飲:牛乳 チーズ	トマトジュース パセリ	小麦粉 バレーキングパウダー 油 砂糖	
	AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
8	木	ツナとひじきのチャーハン ローストチキン カリブサラダにんじんソース ワンタンスープ 果物(パイ)	ごはん	ツナ ひじき 鶏肉 豚肉 なんと	人参 椎茸 ピーマン 玉葱 にんにく 生姜 カリフラワー 人参 ブロッコリー パセリ 椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし にんにく 生姜 パイ	米 ごま油 油 ごま 砂糖 オリーブ油 ワンタン 油	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まれる総称です。
	PMおやつ	♪マーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 生クリーム			
	AMおやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
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)	ごはん	納豆 ちくわ 鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	南瓜 人参 胡瓜 コーン みかん 青梗菜 小松菜 もやし バナナ	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 春雨 砂糖	春雨の原材料、春雨の原材料は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぷんです。
	PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
10	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			春巻き 油 しゅうまい 油	
	PMおやつ	ビスケット 麦茶			キャベツ 人参 もやし バナナ	ビスケット	
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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)	ごはん	鶏肉 卵 鰹節 ハム 系かまぼこ 豆腐 もずく 味噌 煮干し	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん キャベツ コーン ブロッコリー 赤ピーマン もやし 小松菜 オレンジ	砂糖 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	親子焼は、鶏肉(親)とたまご(子)と一緒に焼いていることから「親子焼き」と呼ばれています
	PMおやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
	AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	火	ピーマン肉詰めフライ 野菜とお豆のサラダ ホット 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 ミックスビーンズ ウインナー	ピーマン 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 人参 玉葱 いんげん バナナ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 バン粉 油 ドレッシング 油 じゃが芋	Book de Lunch 「ピーマンくんえんにいく」
	PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
	AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
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)	ごはん	卵 生クリーム チーズ ツナ 昆布 ちくわ さつま揚げ 鶏肉 ベーコン	人参 ほうれん草 椎茸 人参 ねぎ セロリ 玉葱 人参 メロン	じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 押麦 オリーブ油	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		飲:牛乳		米 ごま 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

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	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
15 木 😊	鮭とじゃが芋のポイル焼き	ごはん	鮭 味噌	玉葱 人参 にんにく	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋	肉味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。
	肉味噌納豆		豚肉 味噌	あさつき にんにく 生姜 玉葱	砂糖 ごま油	
	ほうれん草のすまし汁		わかめ 鰹節	ほうれん草 白菜 えのき 人参		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	みかんの牛乳かんてん		牛乳 寒天	みかん	砂糖	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
16 金	バターチキンカレーライス	ごはん	鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 じゃが芋 バター ルー	世界の料理 「インド料理」
	福神漬			福神漬		
	角切りコールスローサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
	果物 (オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
17 土	照り焼きチキン	ごはん	照り焼きチキン		油	
	白身魚フライ		白身魚フライ		油	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
19 月	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺	冷やし中華はじめました。
	ミートボール		ミートボール		油	
	果物 (黄桃)			黄桃缶		
PMおやつ	さつま芋ごはんおにぎり 牛乳		飲:牛乳 きな粉		米 さつま芋 ごま 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20 火 😊	ちりめん梅ご飯	ごはん	じゃこ	梅	米 ごま	今月の郷土料理 「和歌山県」
	高野豆腐の酢豚風		高野豆腐	玉葱 竹の子 人参 ビーマン 椎茸 生姜	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
	すろっぽ		油揚げ 煮干し	大根 人参	砂糖	
	豚肉とキャベツの味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ	ごま油	
PMおやつ	だいもようかん 牛乳		飲:牛乳 寒天	レーズン	さつま芋 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21 水	彩りチキンピカタ	ごはん	鶏肉 卵 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン	小麦粉	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。
	南瓜の煮付け		油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 人参 いんげん		
	青梗菜の味噌汁			青梗菜 小松菜		
	果物 (オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	金時豆の天ぷら 牛乳		飲:牛乳 金時豆		小麦粉 油	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
22 木 😊	カレイの煮付け	セルフおにぎり	カレイ	生姜	砂糖	目が左向きになっているのがピラメ、右向きになっているのがカレイです。
	れんこんサラダ		豚肉 味噌 煮干し	れんこん 人参 いんげん	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
	茄子の味噌汁			茄子 玉葱 人参		
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	たまごサンドパン 牛乳		飲:牛乳 卵		パン ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
23 金	野菜の皮のふりかけ	ごはん	じゃこ 鰹節 のり	人参 (皮) 大根 (皮)	油	SDGs メニュー
	カツ高野豆腐		高野豆腐 チーズ		パン粉 小麦粉 油	
	なます			大根 人参	砂糖	
	チャウダー		ウインナー 豆乳	玉葱 人参 コーン パセリ	じゃが芋 油 小麦粉	
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26 月 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ トマト にんにく オレンジジュース クリンピース	米 油 ルー じゃが芋	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。
	海藻サラダ		海藻ミックス じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイリン 養蜂 レーズン ナタデココ バナナ りんご	砂糖	
			飲:牛乳		せんべい	
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
27 火 😊	ひじきごはん	ごはん	ひじき 鶏肉	人参 コーン いんげん	米 油 砂糖	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。
	鯖の味噌焼き		鯖 味噌	梅	砂糖	
	南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロッコリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
	豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ 小松菜		
PMおやつ	肉まん 牛乳		飲:牛乳 魚肉ソーセージ	ほうれん草 ねぎ コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
28 水 😊	赤飯	ごはん	鶏肉	ねぎ りんご 生姜 にんにく レモン汁	米 もち米 甘納豆 ごま	
	鶏肉のバーベキューソース		ベーコン	ブロッコリー コーン	砂糖	
	揚げじゃが芋とブロッコリーのサラダ		わかめ 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参	じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	
	玉葱の味噌汁			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	野菜ジュース バナナ	お米deバナナのスティックケーキ	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
29 木 😊	麩のそぼろ丼	ごはん	鶏肉 昆布	玉葱 生姜	米 麩 水あめ 片栗粉	乾物 ~麩~
	ゆで野菜スティック			胡瓜 人参 ごぼう 大根	ノンエッグマヨネーズ	
	豚肉と野菜の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ もやし 小松菜		
	果物 (オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	餃子の皮のアップルパイ 牛乳				餃子の皮 砂糖 油	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
30 金	とろ〜りじゃが芋グラタン	パン (ごはん)	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	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も食べられますよ
	にんじんマリネ		ツナ	人参 キャベツ 玉葱 レーズン	砂糖 油	
	さつま芋とコーンのスープ			クリームコーン	さつま芋	
	果物 (バナナ)			バナナ		
PMおやつ	プリン (卵不使用)				チチャスプリン	

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)