



令和5年 6月 予定献立表

日曜日	献立名	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		
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		
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	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（スティックパイナップル）		乾物 ～糸寒天～
おやつ	♪バターケーキ 牛乳	お菓子	
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		
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）		かみかみメニュー
PMおやつ	♪野菜フリッツ 牛乳		
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 カリブサラダにんじんソース ワンタンスープ 果物（パイナップル）		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た総称です。
PMおやつ	♪マーラーカオ 牛乳	お菓子	
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		
AMおやつ	クッキー 麦茶		
10 土	春巻き しゅつまい 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）が一緒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		
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		
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		

日曜日	献立名	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	みかんの牛乳かんとん		
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）		世界の料理 「インド料理」
PMおやつ	ヨーグルト		
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	ザリリー		
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		
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	♪いちようかん 牛乳		
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		
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ヒラメ、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	ツナサンドパン	
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）		SDGs メニュー
PMおやつ	ザリリー		
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		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		
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」といふ言い伝えがあります。
PMおやつ	♪肉まん 牛乳		
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		
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		
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）		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 🍰
PMおやつ	プリン（卵不使用）		