

2019年6月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも 保育園ミルク
3 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え しめじと麩の清まし汁 きなこトースト 保育園ミルク	4 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ナムル コと卵のスープ 黒糖ケーキ 豆乳	5 胚芽ご飯 鶏の唐揚げ からし菜炒め 豆腐とわかめの清し汁 シリアル 保育園ミルク 果物	6 胚芽ご飯 魚の照焼き かぼちゃの煮物 豚汁 ゴーヤ入スコーン むぎちゃ	7 スパゲティミートソース おかか和え レタススープ 果物 おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	8 さかなそぼろご飯 麩チャンブルー アーサ汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
10 三色丼 ゆし豆腐 キャベツとツナのサラダ 果物 ちんすこう 味付けいりこ 保育園ミルク	11 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤチャンブルー 豆苗スープ シロピスケット 果物 保育園ミルク	12 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット くーぶいりちー じゃが芋の味噌汁 もずくパン プルーン 保育園ミルク	13 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤサラダ えのきと麩の味噌汁 オレンジゼリー ぜんざい 果物	14 ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ コーンスープ 果物 まぜ寿司 むぎちゃ	15 豚生姜焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物の とろろ昆布汁 紫芋チップ 保育園ミルク 果物
17 タコライス ポテトサラダ わかめスープ フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	18 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目さんびら炒め 高野豆腐の清し汁 スイートポテト 保育園ミルク	19 キッズピピンバ もずく汁 型抜きチーズ 果物 プリン 保育園ミルク リッツクラッカー(3枚)	20 おべんとう マーブルケーキ 保育園ミルク 果物	21 沖縄そば ごまじゃこサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	22 くふあじゅーしー ごま和え(小松菜) しめじと豆腐の味噌汁 はと麦おこし プルーン 豆乳
24 納豆ご飯 カレー肉じゃが I片ともやしのスープ 果物 フランスパンせんべい 保育園ミルク	25 胚芽ご飯 魚のピザ焼 パンパンジーサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 チーズ蒸しパン 豆乳	26 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ パパイヤ炒め 大根の味噌汁 紫芋チップ プルーン 保育園ミルク	27 もずく丼 麩とねぎの清まし汁 白和えサラダ 果物 たこやき風 味付けいりこ 保育園ミルク	28 胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁 おから団子(きな粉) 保育園ミルク	29 鮭じゃこご飯 切干大根サラダ えのきの味噌汁 アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
30					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ ｷﾊﾞﾀ 小松菜
2	日			
3	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ餅 食パン 有塩バター	長ねぎ ｺﾞ 人参 生姜 にんにく トマト 初めじ ねぎ
4	火	鮭 みそ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 緑豆春雨 ごま油 片栗粉 小麦粉 黒砂糖粉 無塩バター	ｷﾊﾞﾀ 人参 もやし 胡瓜 ｺﾞ ｺﾝｼﾞ
5	水	鶏肉 かつ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 サラダ油 炒め油 シスコーン	にんにく ｶﾗｲ ｷﾊﾞﾀ もやし 人参 乾燥わかめ ねぎ ｷﾀ
6	木	赤魚 鶏挽肉 豚肩ロース 木綿豆腐 みそ ｽｷｽﾓ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ｸﾗﾌﾞ 油 三温糖 薄力粉 生ｸﾘｰﾑ 無塩バター ｸﾞﾚｰｽﾞ糖	生姜 西洋南瓜 大根 人参 ｺﾞ ねぎ ｷﾀ ｼﾞｰ
7	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ 削り節 ｸﾞｰﾝ かつお節 かつ みそ	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｨ 無塩バター オリーブ油 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 人参 トマト ブロッコリー 胡瓜 キャベツ ｸﾞｰﾝ しめじ 果物 漬きのり
8	土	鯖 鮭 豚肩ロース 沖縄豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 五穀かりんとう	人参 ｼﾞｰ 根みつば 生姜 ｷﾊﾞﾀ 玉葱 ｺﾞ ｸﾞｰﾝ ねぎ 果物
9	日			
10	月	鶏挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ かつ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖	生姜 小松菜 ねぎ ｷﾊﾞﾀ 人参 ｷﾀ 果物
11	火	鯖 赤味噌 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 油 ｼｰﾋﾞ ｽﾀ	生姜 ｼﾞｰ 玉葱 人参 トウモロコシ しめじ 果物
12	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 本みりん 油 じゃがいも もずくパン	玉葱 ニンニク 生姜 刺身昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ｺﾞ ねぎ 乾燥わかめ ﾌﾙｰﾄ
13	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ｻﾝﾌﾟ 本みりん ごま油 三温糖 おつゆ餅 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖 粒	玉葱 ｼﾞｰ ｷﾀ 人参 えのき ねぎ 果物
14	金	国産大豆 豚肩ロース かつ かつお節 卵	0-ﾊﾞﾝ じゃがいも 油 有塩バター 三温糖 胡麻 片栗粉 精白米	にんじん 玉葱 ｷﾀ 大根 胡瓜 トマト ｸﾞｰﾝ 果物 人参 干椎茸 べつたら漬 焼きのり
15	土	豚肩ロース ｸﾞｰﾝ 絹ごし豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 紫芋チップ	玉葱 生姜 みず菜 胡瓜 乾燥わかめ とうろ昆布 みつ菜 果物
16	日			
17	月	合挽肉 ｸﾞｰﾝ ｸﾞｰﾝ 味付けいりこ	精白米 サラダ油 じゃがいも ｸﾞｰﾝ ごま油 カラフルボール 上白糖	玉葱 ｷﾊﾞﾀ トマト 人参 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ ｷﾀ ｷﾀ ｷﾀ ｷﾀ
18	火	ｷﾀ みそ 豚挽肉 凍り豆腐 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ｸﾞｰﾝ 本みりん 三温糖 ごま油 さつま芋 無塩バター 生ｸﾘｰﾑ	ｼﾞｰ こんにゃく 人参 干椎茸 えのき しめじ ねぎ
19	水	豚挽肉 鶏挽肉 ｸﾞｰﾝ ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ｻﾝﾌﾟ ｸﾗﾌﾞ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ｷﾀ おきなわもずく 果物
20	木	ｽｷｽﾓ 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	果物
21	金	ソーキ かまぼこ ｸﾞｰﾝ 固形ｺｰｸﾞﾙ 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 白ごま ごま油 精白米 油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ ｷﾊﾞﾀ 人参 胡瓜 ｶﾗｲ
22	土	豚肉 沖縄豆腐 みそ 豆乳	精白米 本みりん 炒り胡麻 三温糖 ごま油 おこし	干椎茸 ｼﾞｰ 人参 ねぎ 小松菜 胡瓜 しめじ みつ菜 ﾌﾙｰﾄ
23	日			
24	月	挽きわり納豆 豚肉 かつ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 ｸﾗﾌﾞ ｸﾞｰﾝ	のり佃煮 玉葱 人参 ｸﾞｰﾝ えのき もやし ｻﾝﾌﾟ ｷﾀ ｸﾞｰﾝ
25	火	ｸﾞｰﾝ ｸﾞｰﾝ ｸﾞｰﾝ 油揚げ みそ ｸﾞｰﾝ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん ｸﾞｰﾝ糖	玉葱 ｷﾊﾞﾀ 胡瓜 トマト 初め草 小松菜
26	水	ｸﾞｰﾝ 卵 鶏肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 揚げ油 なたね油 紫芋チップ	ﾊﾞｲ ｷﾀ 玉葱 人参 ｼﾞｰ 大根 乾燥わかめ ねぎ ﾌﾙｰﾄ
27	木	豚挽肉 卵 沖縄豆腐 かつ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 ごま油 おつゆ餅 三温糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 油	もずく ｼﾞｰ 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 初め草 果物 ｷﾊﾞﾀ ねぎ 漬のり
28	金	鶏肉 ちくわ みそ おから きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ｸﾗﾌﾞ 油 片栗粉 オリーブ油 白玉粉	玉葱 人参 ｷﾀ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 ｺﾝｼﾞ 胡瓜 ｷﾊﾞﾀ
29	土	鮭 ｸﾞｰﾝ かつ 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 白ごま 三温糖 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 えのき 果物
30	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。