

令和6年 6月 献立表 たいようこども園

日曜	献立名	主な食材			おやつ
		(赤)	(黄)	(緑)	
		血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1 土	カニカマ豆腐丼・昆布和え おかかポテト・果物	カニカマ・豆腐 卵・塩っぺ かつお節	片栗粉 じゃが芋	人参・玉ねぎ・ニラ きゃべつ・きゅうり	おかき
3 月	回鍋肉・青じそ和え 人参甘煮・きのこ中華スープ・果物	豚肉・味噌 カニカマ・豆腐	油・胡麻油 青じそドレッシング バター	きゃべつ・ピーマン・レタス コーン・人参・きゅうり・玉ねぎ えのき・生椎茸・しめじ・青ネギ	うどんかりんとう 冷凍うどん・油
4 火	イワシアングレース・スパゲッティーサラダ 小松菜和え・洋風みそ汁・果物	イワシ・ハム・油揚げ ベーコン・味噌	パン粉・小麦粉 マヨ・スパゲッティー 胡麻・胡麻油	パセリ・人参・きゅうり・コーン 小松菜・エリンギ・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー	バームクーヘン はちみつ・バター・蒸しパンミックス 牛乳・卵
5 水	だし巻き卵・ちりめんきゃべつ こんにやくしめじ煮・麻婆豆腐・果物	卵・ちりめん 豚ミンチ 豆腐・味噌	油・胡麻油・片栗粉 板こんにやく	キャベツ・水菜・人参 コーン・しめじ・玉ねぎ・枝豆 竹の子・青ネギ・干しいたけ	チーズバケット フランスパン・マヨネーズ・チーズ
6 木	豆腐ハンバーグ・ほうれん草サラダ 梅かつお大豆・じゃが芋スープ・果物	豆腐・合挽きミンチ シーチキン・大豆 かつお節・ベーコン	パン粉 マヨネーズ じゃが芋	青ネギ・干しいたけ・人参・梅肉 ほうれん草・きゃべつ・コーン 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース	八つ橋風 白玉粉・上新粉・砂糖 きなこ・粒あん・シナモン
7 金	ひじきご飯・ししゃもカレー揚げ・茎わかめマリネ 胡麻ブロッコリー・かき玉汁・果物	ひじき・油揚げ ししゃも・豚肉・茎わかめ 豆腐・卵	小麦粉・油 オリーブオイル 胡麻	人参・グリーンピース・きゅうり 玉ねぎ・ブロッコリー・コーン エリンギ・えのき・青ネギ	アーモンドチュール スライスアーモンド・卵白・バター 砂糖・小麦粉・バニラエッセンス
8 土	そばめし・目玉焼き 豆腐スープ・果物	豚肉・卵 豆腐	焼きそば麺・油	人参・ピーマン・玉ねぎ きゃべつ・ほうれん草 しめじ	おかき
10 月	サワラの野菜蒸し・海苔和え 中華きゅうり・高野豆腐の卵とじ煮・果物	サワラ・海苔の佃煮 赤板・鶏肉 卵・高野	胡麻・胡麻油 じゃが芋	人参・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・えのき・もやし きゅうり・グリーンピース	レモンヨーグルトケーキ バター・卵・砂糖・プレーンヨーグルト レモン汁・小麦粉・ベーキングパウダー
11 火	ポピエツシーチキン・もずくの酢の物 厚揚げ煮・小松菜のみそ汁・果物	ちくわ・シーチキン 卵・カニカマ・もずく 厚揚げ・味噌・油揚げ	小麦粉・パン粉 油・胡麻 板こんにやく	玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン インゲン・小松菜・えのき	あじさいゼリー カルピス・ゼリーの素 ぶどうゼリー・ブルーハワイ
12 水	ヤンニョムチキン・コールスローサラダ わかめえのき煮・もやしスープ・果物	鶏肉・カニカマ ハム・わかめ 豆腐・ベーコン	片栗粉・胡麻油 マヨ・フレンチ 胡麻	きゃべつ・きゅうり・コーン 人参・えのき・青ネギ しめじ・もやし	卵サンド 食パン・卵・マヨネーズ・パセリ
13 木	鮭のムニエル・大豆とベーコンの洋風煮 ほうれん草の白和え・大根のみそ汁・果物	鮭・大豆 ベーコン・豆腐 油揚げ・味噌・わかめ	小麦粉・バター 板こんにやく 胡麻	人参・コーン・ブロッコリー エリンギ・ほうれん草・しめじ 青ネギ・大根・生しいたけ	きな粉ねじり 水あめ・きな粉
14 金	ミックスベジタブル巣ごもり卵・ひじきサラダ きゃべつの浅漬け・なめこ汁・果物	卵・ウインナー シーチキン・ひじき 油揚げ・味噌・豆腐	マヨネーズ 胡麻	玉ねぎ・Mixベジタブル きゅうり・人参・コーン きゃべつ・なめこ・青ネギ	パンプキンドーナツ 蒸しパンミックス・かぼちゃ・油
15 土	きのこバター醤油うどん・ゆかり和え すまし汁・果物	ベーコン 豆腐・わかめ	バター・うどん	青ネギ・人参・玉ねぎ エノキ・しめじ・大根 きゅうり・ゆかり	おかき
17 月	白身魚のチーズマヨ焼き・ほうれん草の胡麻和え ごぼうとエリンギのカレー炒め・呉汁・果物	メルルーサ・粉チーズ 大豆・油揚げ・味噌	マヨネーズ 胡麻・油 板こんにやく	玉ねぎ・パセリ・ほうれん草 もやし・人参・ごぼう・エリンギ インゲン・大根・しめじ・青ねぎ	みたらしだんご 白玉粉・片栗粉・砂糖・醤油
18 火	豆腐グラタン・春雨チャプチェ ポイルブロッコリー・きゃべつスープ・果物	豆腐・ベーコン・牛乳 チーズ・牛肉 ウインナー	小麦粉・バター 春雨 胡麻・胡麻油	ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ 人参・コーン・椎茸・ニラ・パセリ ブロッコリー・きゃべつ・枝豆	プリン プリンエル・ホイップ・牛乳
19 水	チンジャオロース・ポテトサラダ 三色ナムル・チンゲン菜スープ・果物	牛肉・ベーコン 卵・豆腐	片栗粉・胡麻油 じゃが芋・胡麻 マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・竹の子 きゅうり・人参・大根・小松菜 チンゲン菜・もやし・生椎茸	クッキー バター・卵・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー・バニラ
20 木	野菜のかき揚げ・ゆば和え 貝割れたくあん・わかめと麩のみそ汁・果物	ちくわ・卵 ハム・ゆば・わかめ 油揚げ・味噌	さつま芋・小麦粉 フレンチドレッシング 油・胡麻・麩	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆 レタス・きゅうり・貝割れ たくあん・青ネギ・えのき	ジャムクレープ 卵・牛乳・砂糖・バター 小麦粉・バニラ・いちごジャム
21 金	サバの韓国風焼き・切り干し大根サラダ かぼちゃ煮・豆腐チゲスープ・果物	サバ・ハム・卵 豆腐・味噌 豚ミンチ	胡麻・胡麻油 マヨネーズ	青ネギ・きゅうり・人参 切り干し・かぼちゃ・コーン もやし・ニラ・しめじ	チーズクラッカー 卵白・バター・粉チーズ 蒸しパンMix
22 土	オムライス・わかめ和え コンソメスープ・果物	ウインナー・卵 わかめ・豆腐	油	人参・ピーマン・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり しめじ・コーン	おかき
24 月	チーズオムレツ・きゃべつのレモン和え スタミナ納豆和え・ほうれん草ミルクスープ・果物	チーズ・卵・ハム 納豆・合挽きミンチ ベーコン・牛乳	じゃが芋 オリーブオイル 板こんにやく	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり きゃべつ・パプリカ・レモン・青ネギ エリンギほうれん草・コーン・しめじ	きな粉と胡麻ビスコッティ 卵・牛乳・きな粉砂糖 蒸しパンMix・胡麻・塩
25 火	枝豆ちりめんご飯・ササミのシソ巻き揚げ ツナサラダ・昆布大根・もずくのみそ汁・果物	ちりめん・ササミ・卵 シーチキン・塩っぺ・味噌 油揚げ・豆腐・もずく	胡麻・小麦粉 油・胡麻油 マヨネーズ	枝豆・青じそ・きゅうり・人参 レタス・コーン・大根・貝割れ 玉ねぎ・青ネギ・えのき	カエルパン ロールパン・チーズ・ハム ちくわ・きゅうり・マヨネーズ
26 水	サワラ西京焼き・ひじきと小松菜の煮物 高野の含め煮・けんちん汁・果物	サワラ・味噌・ひじき 油揚げ・高野 ちくわ・豆腐	板こんにやく 胡麻	小松菜・枝豆・エリンギ インゲン・大根・生しいたけ 青ネギ・ごぼう・人参	ココアタルト ココア・蒸しパンMix・卵 砂糖・油・バナナ
27 木	厚揚げ酢豚風・人参サラダ ほうれん草お浸し・ニラ玉スープ・果物	厚揚げ・豚肉 ハム・かつお節・卵	片栗粉・油 マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・レーズン きゅうり・コーン・ほうれん草 もやし・ニラ・生椎茸・人参	水無月 白玉粉・上新粉・甘納豆・砂糖
28 金	赤魚の照り焼き・こんにやくきんぴら カニカマレタス・じゃが芋のみそ汁・果物	赤魚・平天 カニカマ 味噌・油揚げ	糸こんにやく 胡麻・胡麻油 じゃが芋	人参・ピーマン・エリンギ レタス・玉ねぎ・青ねぎ えのき	かみかみおやつ じゃこ・乾パン
29 土	カレーライス・野菜サラダ ゆで卵・果物	牛肉・卵	じゃが芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース レタス・きゅうり	おかき

食材の都合により献立を変更することがあります。  
はし・はし箱・水筒・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

献立作成者 小林

☆今月のひまわり組クッキングは、17日のだんごを丸めます。  
エプロン・マスク・三角巾を忘れないようにお願いします。  
☆今月の手作り弁当日は、ありません。  
☆今月のご飯日は、7日と25日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当りません。

