

6月 献立表 幼児食

2022年 6月

日付	献立名			食材名			日付	献立名			食材名		
	昼食	おやつ (〇朝おやつ⑧昼おやつ)		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		昼食	おやつ (〇朝おやつ⑧昼おやつ)		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
1 水	ご飯 ぶりカツ じゃがいものおかか炒め 小松菜の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎フルーツゼリー		ぶり、卵、かつお節、普通牛乳	にんじん、アスパラガス、こまつな、えのきたけ、りんご、うんしゅうみかん、ハインアツプル、てんぐさ	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	16 木	ご飯 焼き赤魚の野菜あんかけ いんげんの塩昆布和え 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎納豆 ◎チーズトースト	赤魚、焼き竹輪、木綿豆腐、普通牛乳、挽きわり納豆、プロセスチーズ	にんじん、ほうれんそう、きょうりげん、スイートコーン、塩昆布、たまねぎ、こねぎ	うるち米、かたくり粉、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン	
2 木	ご飯 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え そうめん汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎きなこ芋		卵、豚ひき肉、蒸しかまぼこ、普通牛乳、きな粉	青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布、ほうれんそう	うるち米、車糖、そうめん、ひやむぎ、水稲穀粒、米でん粉、さつまいも	17 金	かやくご飯 じゃがいものたこやき風 白みそ雑煮	○牛乳 ○せんべい ◎肉まん	ツナ缶、豚ひき肉、かつお節、鶏もも肉、普通牛乳、鶏肉	にんじん、たけのこ、干しいたけ、あおのり、だいこん、こねぎ、たまねぎ、しいたけ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、調合油、さといも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、強力粉、薄力粉、米粉、ごま油	
3 金	ミートスパゲッティ お豆サラダ ポテトスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんずのジャムサンド		鶏ひき肉、大豆、普通牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、佐詰、グリーンピース、えだまめ、スイートコーン、にんじん、カットわかめ、あんずジャム	スパゲッティ、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン	18 土	ご飯 鶏ごぼろ 和風サラダ 人参のすまし汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎もちもちパンケーキ	鶏肉、普通牛乳、卵、牛乳	ごぼろ、キャベツ、トマト、スイートコーン、わかめ、にんじん、こまつな	うるち米、調合油、ごま、水稲穀粒、米でん粉、車糖、米粉、ホットケーキミックス、上白糖、食塩不使用バター	
4 土	ご飯 カレイの煮つけ きゅうりの和え物 里芋の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎どら焼き		かかれい、油揚げ、普通牛乳、卵、あずき	きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、車糖、さといも、水稲穀粒、米でん粉、調合油	19 日	ご飯 カレイの煮つけ きゅうりのおかか和え キャベツとさつま芋の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい	ぶり、かつお節、普通牛乳	きゅうり、りょうとうもろやし、にんじん、キャベツ	うるち米、さつまいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	
5 日	ご飯 豆腐のコロコロ揚げ マカロニ入りツナ和え のり汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい		木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、普通牛乳	たまねぎ、えだまめ、キャベツ、にんじん、あおさ	うるち米、パン粉、調合油、かたくり粉、マカロニ、上白糖、焼きふ、水稲穀粒、米でん粉、車糖	20 月	豚肉の生姜焼き丼 マカロニサラダ 卵豆腐のすまし汁	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎フルーツ寒天	豚もも肉、たまご豆腐、普通牛乳、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、粉寒天、みかん缶、ハイナツプル缶	うるち米、調合油、マカロニ、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖	
6 月	三色丼 ひじき煮 納豆味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン		鶏肉、焼き竹輪、挽きわり納豆、普通牛乳、卵	こまつな、にんじん、ひじき、ごぼう、いんげんめ、たまねぎ	水稲穀粒、調合油、車糖、ごま、米でん粉	21 火	鶏肉のコーンフ레이크揚げ 海老とブロッコリーのサラダ 春雨スープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎さつま芋の蒸しパン	鶏もも肉、卵、しばえび、ローズハム、普通牛乳、牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	うるち米、薄力粉、とうもろこし、調合油、はるさめ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス、上白糖、さつまいも	
7 火	食パン タラのムニエル スパゲッティサラダ 枝豆のポタージュ	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎人参の混ぜ込みおにぎり		まだら、豚肉、普通牛乳	きゅうり、スイートコーン、えだまめ、にんじん、干しいたけ	食パン、薄力粉、食塩不使用バター、スパゲッティ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、うるち米、上白糖、ごま	22 水	ご飯 サバの南蛮漬け 厚揚げの煮物 じゃがいもの味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎人参の混ぜ込みおにぎり	さば、厚揚げ、普通牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、えだまめ、干しいじき、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、車糖、上白糖、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉	
8 水	ご飯 麻婆カレー豆腐 ピーマンステーキ アスパラガスの中華スープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい ◎りんご ◎りんご		木綿豆腐、豚肉、普通牛乳	こねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、りんご	うるち米、ごま油、車糖、かたくり粉、ピーマン、水稲穀粒、米でん粉	23 木	塩ラーメン たけのことパプリカのソーテー	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚もも肉、かつお節、普通牛乳、卵	にんじん、キャベツ、スイートコーン、こねぎ、たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン	干し中華めん、ごま油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン、食塩不使用バター	
9 木	どうもろこしご飯 鶏の照り焼き ポテチーサラダ 赤だし	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎さつま芋ドーナツ		しらす、鶏もも肉、プロセスチーズ、普通牛乳、卵	スイートコーン、にんじん、きゅうり、なめこ、たまねぎ、こねぎ	水稲穀粒、じゃがいも、米でん粉、車糖、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター、薄力粉、調合油	24 金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き さつま芋と人参の甘煮 豚汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい ◎オレンジ	鶏もも肉、ナチュラルチーズ、豚もも肉、普通牛乳	にんじん、たまねぎ、こねぎ、オレンジ	うるち米、パン粉、さつまいも、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく、水稲穀粒、米でん粉、車糖	
10 金	ご飯 サワラの磯辺揚げ 大豆の煮物 ごぼうのすまし汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんバタートースト		さわら、水煮缶詰、普通牛乳、あずき	あおのり、にんじん、いんげん、ごぼう、ほうれんそう	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、こんにゃく、車糖、水稲穀粒、米でん粉、食パン、食塩不使用バター	25 土	ご飯 赤魚の味噌煮 コーンサラダ かきたま汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎チーズマフィン	赤魚、卵、普通牛乳、プロセスチーズ	スイートコーン、きゅうり、トマト、いんげん、にんじん	うるち米、上白糖、三温糖、かたくり粉、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食塩不使用バター	
11 土	カレーライス ミモザサラダ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎バナナ ◎ささ身フライ		豚肉、卵、普通牛乳、鶏ささみ	にんじん、たまねぎ、りんご、グリーンピース、ブロッコリー、トマト、キャベツ	水稲穀粒、じゃがいも、調合油、米でん粉、車糖、薄力粉	26 日	ご飯 ミートローフ キャロットサラダ マカロニスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい	豚肉、普通牛乳	たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、にんじん、アスパラガス、キャベツ、トマト、カットわかめ	うるち米、パン粉、上白糖、マカロニ、水稲穀粒、米でん粉、車糖	
12 日	ご飯 厚揚げのそぼろあん なます お麩の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎せんべい		鶏ひき肉、厚揚げ、普通牛乳	たまねぎ、こねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ	うるち米、車糖、かたくり粉、焼きふ、水稲穀粒、米でん粉	27 月	枝豆ご飯 ポテトコロケ 春雨サラダ けんちん汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎お好み焼き	鶏ひき肉、卵、豚肉、油揚げ、普通牛乳、鶏肉、かつお加工品	えだまめ、塩昆布、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、こねぎ、キャベツ	水稲穀粒、じゃがいも、薄力粉、パン粉、調合油、はるさめ、車糖、さといも、ごま油、米でん粉	
13 月	桜えびのかき揚げうどん しらすとひじきの白和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎バナナ ◎カップケーキ		さくらえび、卵、木綿豆腐、しらす、普通牛乳、牛乳	たまねぎ、えだまめ、スイートコーン、こねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいじき、バナナ	薄力粉、調合油、干しうどん、車糖、ごま、水稲穀粒、米でん粉、上白糖、食塩不使用バター	28 火	カレー入りみぞれあんかけ丼 お手の天ぷら 大豆の味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	かかれい、卵、大豆、油揚げ、普通牛乳、ヨーグルト	にんじん、だいこん、こねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉、さつまいも、薄力粉、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食塩不使用バター、ごま	
14 火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め スパゲッティのマヨサラダ 豆乳カレースープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎みたらし芋餅		豚もも肉、鶏ささみ、豆乳、普通牛乳	たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン	うるち米、調合油、スパゲッティ、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、さつまいも、かたくり粉	29 水	食パン ホークピース 彩りサラダ マカロニスープ	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎しらすのおにぎり	大豆、豚肉、ローズハム、普通牛乳、しらす	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、アスパラガス、スイートコーン、カットわかめ	食パン、車糖、じゃがいも、マカロニ、水稲穀粒、米でん粉、うるち米、ごま	
15 水	もっちりパン 鶏肉のオーロラソース カレー風味サラダ トマトと卵のスープ	○牛乳 ○せんべい ◎小麦茶 ◎さつまいもおにぎり		鶏もも肉、卵、普通牛乳、鶏ささみ	にんじん、きゅうり、スイートコーン、トマト、カットわかめ	じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、うるち米、さつまいも	30 木	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 海老入りキャベツのサラダ たけのこの味噌汁	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎桃のふるふるゼリー	鶏もも肉、しばえび、普通牛乳	キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、カットわかめ、りんごジュース、てんぐさ、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖	