



2018年 6月 献立表



* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ		3時のおやつ		
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★ムアンパ(鶏肉とたっぷり野菜の煮込み) (鶏もも肉、ピーマン、オクラ、トマト、コンソメ、おろしにんにく、塩、オリーブ油)	★ブラーゼンクロンビール(じゃが芋と玉葱の香ばしい炒めもの) (じゃが芋、玉葱、バター、塩)	コールスローサラダ (キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (いんげん、えのき)		黒ごまあんぱん 牛乳
2	土	牛乳	牛乳	★ビビンバ丼 (精白米、豚挽肉、人参、豆もやし、小松菜、醤油、砂糖、塩、ごま油、油)	かぶのゆかり和え (かぶ、かぶの葉、胡瓜、ゆかり、塩)				グレープフルーツ	鮭おにぎり 麦茶 (精白米、鮭フレーク、白ごま、塩)
4	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の味噌焼き (鶏もも肉、味噌、砂糖、醤油、みりん、おろし生姜)	わかめの炒めもの (わかめ、長葱、醤油、中華味、おろしにんにく、油)	切り干し大根の甘酢和え (切り干し大根、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油)	すまし汁 (青梗菜、しめじ)		がんづき 牛乳 (小麦粉、重曹、ベーキングパウダー、黒砂糖、くるみ、黒ごま)
5	火		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	えびとアスパラの塩炒め (ムキエビ、アスパラ、白菜、鶏ガラ、塩、片栗粉、ごま油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	もやしといんげんの梅和え (もやし、いんげん、人参、梅干し、醤油、砂糖)	スープ (ニラ、長葱)		黒糖ロール 牛乳
6	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	お麩オムレツ (卵、スキムミルク、麩、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、塩、油)	里芋のおかか煮 (里芋、かつお節、醤油、砂糖)	レタスの和風マヨネーズサラダ (レタス、黄パプリカ、赤ピーマン、マヨネーズ、めんつゆ、スキムミルク)	みそ汁 (ごぼう、大根)		スープマカロニ 麦茶 (マカロニ、鶏挽肉、玉葱、キャベツ、コンソメ、塩、オリーブ油)
7	木	夏みかん	牛乳 夏みかん	ごはん(精白米・押麦)	鯖のしょうが煮 (鯖、醤油、砂糖、酒、みりん、おろし生姜)	ツキコンと油揚げのきんぴら (ツキコン、人参、油揚げ、醤油、砂糖、ごま油)	胡瓜の金山寺味噌和え (胡瓜、金山寺味噌)	すまし汁 (小松菜、玉葱)		焼きうどん 麦茶 (うどん、豚肉、ニラ、もやし、醤油、みりん、ごま油)
8	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ミヌダル (豚ロース肉、黒ごま、醤油、みりん、砂糖)	南瓜の煮物 (南瓜、玉葱、ツナ缶、醤油、砂糖)	ほうれん草のおひたし (ほうれん草、人参、醤油)	みそ汁 (なす、長葱)		クリームパン 牛乳
9	土	牛乳	牛乳	鶏肉とキャベツのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、鶏もも肉、キャベツ、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、スキムミルク、コンソメ、塩、油)	トマトのマリネ (トマト、酢、砂糖、塩、オリーブ油)				バナナ	しらすと大葉のおにぎり 麦茶 (精白米、しらす、大葉、塩、醤油、ごま油)
11	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★フェイジョアダ(黒豆の真っ黒煮込み) (黒豆、豚肉、玉葱、人参、おろしにんにく、おろし生姜、コンソメ、塩、オリーブ油)	マカロニソテー (マカロニ、長葱、赤ピーマン、中華味、油)	チーズブロッコリー (ブロッコリー、粉チーズ、塩、オリーブ油)	スープ (大根、青梗菜)		あじさいゼリー クラッカー 麦茶 (牛乳、スキムミルク、砂糖、寒天、ぶどうジュース)
12	火		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	★サーモンソテー・メープルソース (サーモン、塩、オリーブ油、メープルシロップ、酢)	★カレーキャベジ (キャベツ、トマト、玉葱、カレー粉、塩、油)	おからポテサラ (おから、じゃが芋、人参、胡瓜、マヨネーズ)	コンソメスープ (もやし、ニラ)		ピロシキ風焼きパン 牛乳
13	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げと高菜の香り炒め (厚揚げ、豚挽肉、高菜漬、長葱、醤油、砂糖、油)	大根とカニカマの煮物 (大根、カニカマ、鶏ガラ、塩、片栗粉)	ごま酢和え (小松菜、人参、練りごま、醤油、酢、砂糖)	みそ汁 (オクラ、なめこ)		納豆チャーハン 麦茶 (精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、ごま油)
14	木		麦茶	グリーンピースご飯 (精白米、グリーンピース、酒、塩、塩昆布)	鱈フライ (鱈、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	いんげんのバター醤油炒め (いんげん、玉葱、ベーコン、醤油、バター)	西京味噌マリネ (胡瓜、赤ピーマン、西京味噌、酢、砂糖、塩、おろしにんにく、オリーブ油)	すまし汁 (かぶ、かぶの葉)	ピンクグレープフルーツ	オレンジ風味のブラウニー 牛乳 (ホットケーキmix、卵、牛乳、無塩バター、グラニュー糖、ココアパウダー、マーメレードジャム)
15	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★パステル・デ・チョクロ(挽肉のとうもろこしグラタン) (クリームコーン缶、バター、牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、砂糖、塩、オリーブ油)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、もやし、おろしにんにく、醤油、中華味、ごま油)	アスパラと人参のサラダ (アスパラ、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (えのき、水菜)		ツナサラダパン 牛乳
16	土	牛乳	牛乳	豚丼 (精白米、豚肉、玉葱、人参、醤油、みりん、油)	春雨サラダ (春雨、青梗菜、醤油、酢、砂糖、ごま油)				夏みかん	さつま芋きな粉 牛乳 (さつま芋、きな粉、三温糖、スキムミルク、油)
18	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ガーリックバターチキン (鶏もも肉、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、バター)	おからとベーコンのコンソメ煮 (おから、ベーコン、人参、グリーンピース、コンソメ、醤油、砂糖、オリーブ油)	かぶと胡瓜のサラダ (かぶ、かぶの葉、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (小松菜、しめじ)		カステラ風ケーキ 牛乳 (ホットケーキmix、卵、牛乳、油、砂糖、ザラメ)
19	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのたらこマヨ焼き (はんぺん、たらこ、あさつき、マヨネーズ、スキムミルク、油)	さつま芋の炒めもの (さつま芋、醤油、砂糖、酒、ごま油)	水菜のり風味和え (水菜、えのき、鶏ささみ、のり、酢、砂糖、醤油)	みそ汁 (白菜、油揚げ)		カマンベールブレッド 牛乳
20	水		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	★麻婆豆腐 (絹豆腐、豚挽肉、長葱、ニラ、おろし生姜、甜麺醤、中華味、片栗粉、油)	青梗菜の中華炒め (青梗菜、筍、鶏ガラ、ごま油)	オクラと人参の中華風和えもの (オクラ、人参、コーン缶、酢、砂糖、醤油、鶏ガラ、ごま油)	スープ (もやし、わかめ)		スパイシーライス 麦茶 (精白米、ウインナー、玉葱、ピーマン、中濃ソース、コンソメ、カレー粉、油)
21	木		牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	★フィッシュ・シチュー(かつおのトマトソース煮) (かつお、じゃが芋、トマト、玉葱、おろしにんにく、コンソメ、塩、オリーブ油)	ゆでそら豆 (そら豆、塩)	スパゲッティサラダ (スパゲッティ、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩、油)	コンソメスープ (キャベツ、いんげん)		そうめん 麦茶 (そうめん、天かす、あさつき、醤油、みりん、塩)
22	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	★チャプチェ風 (春雨、豚挽肉、人参、ニラ、長葱、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、酒、ごま油)	★ズッキーニのジョン (ズッキーニ、小麦粉、醤油、みりん、砂糖、酢、ごま油)	★ナムル (もやし、きくらげ、白ごま、醤油、塩、ごま油)	スープ (玉葱、レタス)		南瓜クリームデニッシュ 牛乳
23	土	牛乳	牛乳	和風スパゲッティ (スパゲッティ、ツナ缶、ほうれん草、玉葱、しめじ、醤油、鶏ガラ、油)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ缶、ブロッコリー、マヨネーズ、スキムミルク)				グレープフルーツ	干しエビと塩昆布のおにぎり 麦茶 (精白米、干しエビ、塩昆布、醤油)
25	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、醤油、砂糖、みりん、油)	ほうれん草の炒めもの (ほうれん草、舞茸、鶏ガラ、油)	トマトもずくの酢のもの (トマト、もずく、酢、醤油、砂糖、塩)	みそ汁 (麩、絹さや)		ツナとコーンの混ぜ寿司 麦茶 (精白米、ツナ缶、コーン缶、青のり、酢、砂糖、塩)
26	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の梅味噌焼き (鯖、梅干し、味噌、砂糖、みりん)	かぶのたらこ煮 (かぶ、かぶの葉、人参、たらこ、塩、酒、みりん)	オクラのなめ茸和え (オクラ、えのき、なめ茸、めんつゆ)	すまし汁 (絹豆腐、油揚げ)		ミルクブレッド 牛乳 (ミルクブレッド、ブルーベリージャム)
27	水		牛乳	木の葉丼 (精白米、かまぼこ、卵、スキムミルク、人参、白菜、長葱、醤油、みりん、砂糖、油)	ごま和え (いんげん、なす、白ごま、醤油、砂糖)			すまし汁 (切り干し大根、あさつき)	バナナ	ケーキサレ 牛乳 (ホットケーキmix、南瓜、玉葱、ピザ用チーズ、牛乳、スキムミルク)
28	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきの竜田揚げ風 (かじきまぐろ、醤油、みりん、おろし生姜、片栗粉、油)	クープイリチー (切り昆布、人参、さつま揚げ、黒砂糖、醤油、酒、油)	パプリカの和風マリネ (黄パプリカ、赤ピーマン、玉葱、めんつゆ、酢、砂糖、油)	みそ汁 (キャベツ、えのき)		あんかけ焼きそば 麦茶 (中華麺、豚肉、青梗菜、もやし、オイスターソース、中華味、片栗粉、油)
29	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	★チキンアドボ(鶏肉の酢醤油煮込み) (鶏もも肉、おろしにんにく、酒、醤油、酢)	ごぼうのケチャップ炒め (ごぼう、玉葱、中濃ソース、ケチャップ、酒、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、マヨネーズ、スキムミルク)	スープ (グリーンピース、コーン缶、春雨)		メープルリング 牛乳
30	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、スキムミルク、シチューールウ、油)	チーズサラダ (レタス、水菜、粉チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			オレンジ	シュガーラスク 牛乳 (わらべパン、グラニュー糖、無塩バター)



きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

世界の料理をテーマに献立を作成しました。ちょっと驚くようなメニューもあります。世界の料理に触れて楽しんでもらえたらと思います。新しい発見がありますように♪ (★→世界の料理です。)