

2023年 6月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		乳児	幼児							
1	木	クラッカー 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 <small>(木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、ねぎ、にら、赤ピーマン、にんにく、みそ、しょう油、テンメンジャン、砂糖、油、片栗粉)</small>	焼きなす <small>(なす、めんつゆ、しょうが、かつお節)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油)</small>	スープ <small>(チンゲン菜、桜えび、鶏がら)</small>		そうめん、牛乳 <small>(そうめん、かまぼこ、三つ葉、しょう油、酒、みりん)</small>
2	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの蒲焼き <small>(かじき、酒、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん)</small>	花野菜の塩ゆで <small>(ブロッコリー、カリフラワー、塩)</small>	もずくの和え物 <small>(もずく、トマト、オクラ、酢、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(玉ねぎ、水菜、みそ)</small>		シュガーレーズンパン、牛乳
3	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、豚肩肉、牛肩肉、玉ねぎ、にんにく、しょうが、しょう油、砂糖、酒、みりん、片栗粉、刻みのり)	焼肉丼			けんちん汁 <small>(大根、にんじん、油揚げ、しょう油、塩)</small>	オレンジ	しののめ祭り
5	月	プルーン 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	あじの香草パン粉焼き <small>(あじ、酒、小麦粉、パン粉、バジル粉、パセリ粉、油、中濃ソース)</small>	アスパラソテー <small>(アスパラガス、玉ねぎ、しょう油、バター)</small>	ほうれん草のごま和え <small>(ほうれん草、もやし、しょう油、砂糖、すりごま)</small>	スープ <small>(レタス、にんじん、コンソメ)</small>		ピラフ、牛乳 <small>(米、ウインナー、赤パプリカ、玉ねぎ、コンソメ、バター、グリーンピース)</small>
6	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のオイスターソース炒め <small>(豚ばら肉、チンゲン菜、玉ねぎ、ピーマン、オイスターソース、しょう油、酒、砂糖、片栗粉)</small>	ゆでそら豆 <small>(そら豆、塩)</small>	コーンサラダ <small>(きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(かぶ、かぶの葉、小ねぎ、みそ)</small>		ポテトサラダパン、牛乳
7	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの西京焼き <small>(かれい、酒、みそ、みりん)</small>	きんぴらごぼう <small>(ごぼう、にんじん、さつま揚げ、しょう油、砂糖、酒、油)</small>	キャベツの和え物 <small>(キャベツ、玉ねぎ、ごま、めんつゆ、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、もやし、しょう油、塩)</small>		あじさいゼリー、ウエハース、麦茶 <small>(ぶどうジュース、牛乳、砂糖、寒天粉)(カル鉄ウエハース)</small>
8	木	チーズ 麦茶	麦茶	えびのトマトソーススパゲッティ <small>(スパゲッティ、むきえび、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、スキムミルク、小麦粉、オリーブ油)</small>			グリーンサラダ <small>(レタス、きゅうり、水菜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>		夏みかん	さけとゆかりの混ぜごはん、牛乳 <small>(米、さけフレーク、しめじ、ゆかりふりかけ)</small>
9	金	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	蒸し鶏のねぎソースかけ <small>(鶏むね肉、酒、ねぎ、にんにく、しょうが、鶏がら)</small>	にらともやしの中華炒め物 <small>(にら、もやし、にんじん、鶏がら、ごま油)</small>	かぼちゃの甘煮 <small>(かぼちゃ、しょう油、砂糖)</small>	豆乳みそスープ <small>(キャベツ、まいたけ、豆乳、みそ、鶏がら)</small>		ココア蒸しパン、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、スキムミルク、ココアパウダー)</small>
10	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ビビンバ丼 <small>(米、豚肩肉、ほうれん草、大根、にんじん、にんにく、しょうが、しょう油、酒、砂糖、片栗粉)</small>				中華スープ <small>(春雨、玉ねぎ、赤パプリカ、中華あじ)</small>	バナナ	クラッカーサンド、牛乳 <small>(クラッカー、クリームチーズ、ヨーグルト、グラニュー糖、いちごジャム、かぼちゃ、レーズン、酢、砂糖、塩)</small>
12	月	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	高野豆腐の含め煮 <small>(高野豆腐、鶏もも肉、ごぼう、しょう油、砂糖、酒、みりん)</small>	にんじんしりしり <small>(にんじん、玉ねぎ、ツナ缶、鶏がら)</small>	小松菜のなめたけ和え <small>(小松菜、もやし、なめたけ)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、小ねぎ、みそ)</small>		たらこごはん、牛乳 <small>(米、たらこ、にんじん、めんつゆ、刻みのり)</small>
13	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のしょうが炒め <small>(豚肩肉、玉ねぎ、しょうが、しょう油、砂糖、酒、みりん、油)</small>	千切りキャベツ <small>(キャベツ)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、塩)</small>	みそ汁 <small>(麩、わかめ、みそ)</small>		黒ごまあんぱん、牛乳
14	水	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらの梅煮 <small>(さわら、梅干し、しょうが、しょう油、砂糖、酒、みりん)</small>	なすみそ炒め <small>(なす、ピーマン、しめじ、みそ、砂糖、油)</small>	ピクルス <small>(大根、にんじん、酢、砂糖、塩)</small>	スープ <small>(玉ねぎ、オクラ、コンソメ)</small>		しょう油ラーメン、牛乳 <small>(中華めん、メンマ、ねぎ、なると、にんにく、しょう油、酒、鶏がら)</small>
15	木	ウエハース 麦茶	麦茶	とうもろこしごはん <small>(米、コーン缶、しょう油、バター)</small>	ヒレカツ <small>(豚ヒレ肉、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)</small>	ジャーマンポテト <small>(ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、コンソメ)</small>	ジェノベーゼサラダ <small>(レタス、赤パプリカ、にんじん、バジル粉、粉チーズ、レモン汁、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	スープ <small>(水菜、カリフラワー、鶏がら)</small>	メロン	チーズケーキ、牛乳 <small>(クリームチーズ、卵、生クリーム、砂糖、コンスタート、レモン汁、バナナエッセンス、マリンビスケット、バター)</small>
16	金	どうぶつビスケット 野菜ジュース	野菜ジュース	カレーライス <small>(米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、スキムミルク、油)</small>			おかかきゅうり <small>(きゅうり、かつお節、めんつゆ)</small>		りんごゼリー <small>(りんごジュース、砂糖、寒天粉)</small>	枝豆ロール、牛乳
17	土	プルーン 麦茶	麦茶	焼きうどん <small>(うどん、豚肩肉、チンゲン菜、にんじん、もやし、しょう油、鶏がら、みりん、油)</small>				スープ <small>(キャベツ、きくらげ、にら、中華あじ)</small>	グレープフルーツ	みそ焼きおにぎり、牛乳 <small>(米、みそ、砂糖、みりん)</small>
19	月	胚芽スティック 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	はんぺんのピザ風焼き <small>(はんぺん、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ピザ用チーズ)</small>	さつま芋レモン <small>(さつま芋、レモン汁、砂糖、塩)</small>	水菜のサラダ <small>(水菜、にんじん、かにかまぼこ、練りごま、しょう油、砂糖)</small>	スープ <small>(ズッキーニ、セロリ、コンソメ)</small>		フルーツヨーグルト、麦茶 <small>(ヨーグルト、みかん缶、黄桃缶、砂糖、コーンフレーク)</small>
20	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏つくね <small>(鶏ひき肉、玉ねぎ、絹豆腐、塩、しょう油、みりん、片栗粉)</small>	切干大根の煮物 <small>(切干大根、にんじん、ちくわ、しょう油、砂糖、みりん)</small>	青じそドレッシングのサラダ <small>(キャベツ、サニーレタス、赤パプリカ、しそ、酢、しょう油、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(ごぼう、豆苗、みそ)</small>		キャラメルブレッド、牛乳
21	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの塩焼き <small>(サーモン、酒、塩)</small>	がんもの煮物 <small>(がんもどき、にんじん、しょう油、砂糖)</small>	わかめの酢の物 <small>(わかめ、オクラ、酢、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(玉ねぎ、かぼちゃ、みそ)</small>		青菜とじゃこの混ぜごはん、牛乳 <small>(米、ちりめんじゃこ、小松菜、玉ねぎ、しょう油、砂糖、酒、油)</small>
22	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	お好み焼き風卵焼き <small>(卵、豚肩肉、キャベツ、スキムミルク、中濃ソース、マヨネーズ、揚げ玉、かつお節、青のり)</small>	五目豆 <small>(にんじん、大豆、いんげん、突きこんにやく、昆布、しょう油、砂糖、酒)</small>	トマト	すまし汁 <small>(なめこ、ねぎ、しょう油、塩)</small>		紅茶とマーマレードのケーキ、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、生クリーム、卵、マーマレードジャム、はちみつ、紅茶葉)</small>
23	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのカレームニエル <small>(さば、酒、小麦粉、カレー粉、コンソメ、油)</small>	焼きビーフン <small>(ビーフン、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、鶏がら、油)</small>	ポテトサラダ <small>(じゃが芋、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、酢、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(ひじき、三つ葉、みそ)</small>		黒糖ブレッド、牛乳
24	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	シンガポールチキンライス <small>(米、鶏もも肉、酒、しょうが、トマト、きゅうり、しょう油、砂糖、レモン汁、ごま油)</small>				スープ <small>(ブロッコリー、にんじん、パセリ粉、コンソメ)</small>	バナナ	マフィン、牛乳 <small>(ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、バター)</small>
26	月	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げのそぼろ炒め <small>(厚揚げ、豚ひき肉、チンゲン菜、にんじん、えのき、しょう油、酒、みりん、片栗粉)</small>	切り昆布の煮物 <small>(切り昆布、玉ねぎ、ちくわ、しょう油、砂糖、みりん)</small>	豆もやしのナムル <small>(豆もやし、かぶの葉、鶏がら、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(かぶ、オクラ、みそ)</small>		炊き込みごはん、牛乳 <small>(米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、酒)</small>
27	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ヤンニョムチキン <small>(鶏ささみ、小麦粉、油、ケチャップ、酢、しょう油、砂糖、みりん、にんにく、ごま)</small>	ズッキーニのソテー <small>(ズッキーニ、ウインナー、玉ねぎ、コーン缶、コンソメ)</small>	大根のゆかり和え <small>(大根、にんじん、ゆかりふりかけ)</small>	スープ <small>(黄パプリカ、春雨、きくらげ、鶏がら)</small>		ロールパン選べるジャム3種、牛乳 <small>(いちごジャム、りんごジャム、ブルーベリージャム)</small>
28	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの甘辛煮 <small>(かじき、酒、しょうが、しょう油、砂糖、みりん)</small>	キャベツの炒め物 <small>(キャベツ、にんじん、もやし、鶏がら)</small>	ゆで枝豆 <small>(枝豆、塩)</small>	みそ汁 <small>(モロヘイヤ、まいたけ、みそ)</small>		きつねうどん、牛乳 <small>(うどん、油揚げ、わかめ、しょう油、砂糖、みりん、めんつゆ)</small>
29	木	プルーン 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	照り焼きチキン <small>(鶏もも肉、しょうが、しょう油、酒、みりん、オイスターソース)</small>	マッシュポテト <small>(じゃが芋、牛乳、コンソメ)</small>	スティック野菜 <small>(きゅうり、赤パプリカ、マヨネーズ)</small>	すまし汁 <small>(そうめん、水菜、しょう油、塩)</small>		シュガーパイ、赤じそジュース、麦茶 <small>(パイシート、バター、グラニュー糖)(赤じそ、砂糖、クエン酸)</small>
30	金	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ゴーヤチャンプル <small>(ゴーヤ、木綿豆腐、豚肩肉、卵、玉ねぎ、かつお節、めんつゆ、砂糖、酒)</small>	かぼちゃのオープン焼き <small>(かぼちゃ、コンソメ、オリーブ油)</small>	ワンタンスープ <small>(ワンタンの皮、むきえび、にんじん、えのき、鶏がら、しょう油、ごま油)</small>			チーズブレッド、牛乳

7日(水)あじさいゼリー 15日(木)誕生会 16日(木)幼児部カレークッキング

【旬の食材】あじ、かじき、さわら、オクラ、かぶ、キャベツ、そら豆、じゃが芋、玉ねぎ、トマト、ピーマン、パプリカ、夏みかん、メロン…など