

# 2022年6月 ★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

# しののめ保育園

日付	曜日	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		
		3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート			
1	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉の甘辛炒め <small>(豚小間、玉葱、人参、ピーマン、なす、しょうゆ、砂糖、酒、おろしにんにく、油)</small>	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	スタミナサラダ <small>(キャベツ、もやし、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、白ごま)</small>	鶏がらスープ (ニラ、えのき)			ピラフ <small>(米、むきえび、赤パプ、コーン缶、バネリ粉、コンソメ、バター)</small>	麦茶
2	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	はんぺん団子 <small>(はんぺん、鶏挽、玉葱、かにかま、ピザ用チーズ、塩、片栗粉、スキム)</small>	わかめの炒め物 <small>(わかめ、葱、しょうゆ、中華味、おろしにんにく、油)</small>	切干大根の甘酢和え <small>(切干大根、人参、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)</small>	中華スープ <small>(チンゲン菜、じゃが芋)</small>			和風カップケーキ <small>(ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、スキム、抹茶、こしあん、バター)</small>	牛乳
3	金	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	しょうが焼き <small>(豚ロース、玉葱、おろししょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉)</small>	カレーマヨ炒め <small>(もやし、コーン缶、小松菜、カレー粉、しょうゆ、マヨ)</small>	トマトとしらすのマリネ <small>(トマト、しらす、しょうゆ、酢、砂糖、オリーブ油)</small>	味噌汁 <small>(いんげん、なす)</small>			セサミブレッド	牛乳
4	土	牛乳	レーズン 牛乳	チキンケチャップ丼 <small>(米、鶏もも、玉葱、人参、エリンギ、中華味、ケチャップ、中濃ソース、スキム、油)</small>			グリーンサラダ <small>(キャベツ、胡瓜、酢、塩、砂糖、油)</small>		りんご		みかんゼリー、クラッカー <small>(みかん缶、オレンジジュース、砂糖、粉ゼラチン)</small>	麦茶
6	月	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	豚肉とキャベツのオイスターソース炒め <small>(豚小間、キャベツ、もやし、きくらげ、オイスターソース、鶏がら、ごま油)</small>	さつま芋きんぴら <small>(さつま芋、しょうゆ、砂糖、ごま油)</small>	チーズブロッコリー <small>(ブロッコリー、粉チーズ、塩、オリーブ油)</small>	中華スープ <small>(しめじ、レタス)</small>			鶏塩うどん <small>(うどん、鶏もも、葱、塩、鶏がら、ごま油)</small>	麦茶
7	火	豆乳	ブルー 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かじきの塩レモン焼き <small>(かじき、塩、レモン果汁、オリーブ油)</small>	ビーフソテー <small>(ビーフ、鶏挽、赤パプ、葱、鶏がら、油)</small>	チンゲン菜のなめ茸和え <small>(チンゲン菜、もやし、なめ茸、しょうゆ)</small>	すまし汁 <small>(人参、さつま芋)</small>			オレンジブレッド	牛乳
8★	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	とろろ昆布ご飯(米、とろろ昆布、白ごま、昆布茶、塩)	2種類唐揚げ <small>(鶏もも、青のり、みりん、酒、コンソメ、鶏がら、しょうゆ、おろしにんにく、片栗粉、油)</small>	千キャベツ、トマト	大根のシャキシャキサラダ <small>(大根、水菜、ツナ缶、しょうゆ、砂糖、酢)</small>	味噌汁 <small>(ほうれん草、玉葱)</small>	バナナ		夏みかんのバターケーキ <small>(夏みかん、小麦粉、バター、グラニュー糖、卵、ベーキングパウダー、塩、砂糖)</small>	牛乳
9	木	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鯖の梅味噌煮 <small>(鯖、梅干し、味噌、酒、みりん)</small>	大豆煮 <small>(大豆、人参、ごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖、酒)</small>	レタスの和風マヨネーズサラダ <small>(レタス、黄パプ、赤ピ、マヨ、めんつゆ、スキム)</small>	すまし汁 <small>(もやし、あさつき)</small>			たくあんご飯 <small>(米、小松菜、たくあん、しょうゆ)</small>	麦茶
10	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	お麩オムレツ <small>(卵、人参、スキム、麩、牛乳、ハム、ピザ用チーズ、塩、油)</small>	トマトのポン酢煮 <small>(トマト、玉葱、ポン酢、みりん)</small>	小松菜の胡麻和え <small>(小松菜、人参、白ごま、しょうゆ、砂糖)</small>	鶏がらスープ <small>(葱、わかめ)</small>			豚まんお焼き	牛乳
11	土	牛乳	おしゃぶり昆布 牛乳	ペペロンチーノ <small>(スパゲティ、ベーコン、玉葱、キャベツ、人参、エリンギ、おろしにんにく、中華味、オリーブ油)</small>		のり塩ポテト <small>(じゃが芋、青のり、塩)</small>			りんご		炊き込みご飯 <small>(米、ひじき、油揚げ、しょうゆ、みりん)</small>	麦茶
13	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	肉じゃが <small>(豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)</small>	大根のコロコロステーキ <small>(大根、しょうゆ、みりん、バター)</small>	胡瓜の塩昆布和え <small>(胡瓜、塩、塩昆布)</small>	味噌汁 <small>(白菜、三つ葉)</small>			ソース焼きそば <small>(蒸し中華麺、鶏挽、もやし、ニラ、中濃ソース、ウスターソース、鶏がら、油)</small>	麦茶
14★	火	リンゴ ジュース	リンゴ ジュース	コーンご飯 <small>(米、コーン缶、コンソメ、塩)</small>	白身魚のフリット風 <small>(メルルーサ、卵、小麦粉、油、中濃ソース)</small>	アスパラベーコンソテー <small>(アスパラ、ベーコン、中華味、油)</small>	スパゲティサラダ <small>(スパゲティ、人参、キャベツ、マヨ、スキム)</small>	コンソメスープ <small>(水菜、玉葱、人参)</small>	カルピスゼリー(カルピス、砂糖、寒天)		黒糖ブレッド	牛乳
15	水	牛乳	レーズン 牛乳	ご飯 (米、押麦)	麻婆豆腐 <small>(木綿豆腐、豚挽、鶏レバー、葱、ニラ、にんにく、しょうが、中華味、しょうゆ、赤味噌、砂糖、酒、片栗粉、スキム、ごま油)</small>	もやしとんこつ炒め <small>(もやし、人参、牛乳、鶏がら、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油)</small>	トマトもずくの酢の物 <small>(トマト、もずく、酢、しょうゆ、砂糖、塩)</small>	鶏がらスープ <small>(エリンギ、ブロッコリー)</small>			スパイシーライス <small>(米、ウインナー、玉葱、ピーマン、中濃ソース、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、油)</small>	麦茶
16	木	豆乳	パン耳きな粉 豆乳	ご飯 (米、押麦)	ちくわの磯部揚げ <small>(ちくわ、青のり、小麦粉、油)</small>	大根となめこの甘煮 <small>(大根、なめこ、味噌、砂糖、中華味)</small>	キャベツのゆかり和え <small>(キャベツ、ゆかり)</small>	すまし汁 <small>(人参、あさつき)</small>			スコーン(いちごジャム、クリームチーズ)、牛乳 <small>(小麦粉、バター、ベーキングパウダー、グラニュー糖、牛乳、いちごジャム、クリームチーズ)</small>	牛乳
17	金	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ウインナーポトフ <small>(ウインナー、玉葱、キャベツ、人参、コンソメ、塩、油)</small>	チンゲン菜炒め <small>(チンゲン菜、新じゃが芋、鶏がら、塩、油)</small>	なすともやしの味噌ぽんサラダ <small>(なす、もやし、味噌、ポン酢、砂糖)</small>	中華スープ <small>(コーン缶、春雨)</small>			枝豆ロール	牛乳
18	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ガーリックライス <small>(米、豚小間、玉葱、人参、鶏がら、塩、しょうゆ、おろしにんにく、油)</small>			胡瓜の漬物 <small>(胡瓜、昆布茶、しょうゆ)</small>	コンソメスープ <small>(かぶ、かぶの葉)</small>	グレープ フルーツ		豆乳バナナマフィン <small>(ホットケーキ粉、バナナ、バター、砂糖、豆乳、スキム)</small>	牛乳
20	月	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	チキンカレー <small>(鶏もも、玉葱、人参、南瓜、トマト缶、生クリーム、カレールー、中華味、油)</small>		チヨレギサラダ <small>(レタス、赤ピ、のり、白ごま、ごま油)</small>		パイナップル缶		香味スパゲティ <small>(スパゲティ、桜えび、高菜漬、中華味、おろしにんにく、油)</small>	麦茶
21	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	高野豆腐の肉ダレかけ <small>(高野豆腐、豚挽、葱、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん、油)</small>	切干大根の味噌煮 <small>(切干大根、人参、味噌、砂糖、みりん)</small>	南瓜のレモンサラダ <small>(南瓜、レモン果汁、クリームチーズ、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(しめじ、三つ葉)</small>			黒ゴマあんぱん	牛乳
22	水	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	エビチリ <small>(むきえび、玉葱、もやし、ケチャップ、鶏がら、おろしにんにく、おろししょうが、片栗粉、油)</small>	小松菜の中華炒め <small>(小松菜、しめじ、中華味、ごま油)</small>	茹でそら豆 <small>(そら豆、塩)</small>	中華スープ <small>(コーン缶、オクラ)</small>			ケーキサレ <small>(ホットケーキ粉、じゃが芋、ブロッコリー、ピザ用チーズ、牛乳、スキム)</small>	牛乳
23	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ガーリックバターチキン <small>(鶏もも、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、バター)</small>	ひじきソテー <small>(ひじき、人参、ハム、鶏がら、油)</small>	ほうれん草のお浸し <small>(ほうれん草、もやし、かつお節、めんつゆ)</small>	鶏がらスープ <small>(絹さや、黄パプ)</small>			あんみつ、せんべい <small>(みかん缶、パン缶、バナナ、こしあん、寒天、砂糖、黒蜜)</small>	麦茶
24	金	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ししゃもの塩焼き <small>(ししゃも、鶏がら、塩、酒)</small>	ブロッコリーのチーズソテー <small>(ブロッコリー、人参、粉チーズ、油)</small>	さつま芋サラダ <small>(さつま芋、レーズン、マヨ、スキム)</small>	豆乳味噌汁 <small>(桜えび、玉葱、ほうれん草)</small>			オニオンブレッド	牛乳
25	土	牛乳	ブルー 牛乳	焼きうどん <small>(うどん、豚バラ、玉葱、ほうれん草、エリンギ、しょうゆ、鶏がら、油)</small>			コールスロー <small>(キャベツ、胡瓜、コーン缶、マヨ、スキム)</small>		甘夏		たぬきご飯 <small>(米、あさつき、揚げ玉、白ごま、めんつゆ)</small>	麦茶
27	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	ゆかりチキン <small>(鶏むね、ゆかり、マヨ、酒、おろしにんにく、片栗粉)</small>	ひよこ豆のコンソメ煮 <small>(ひよこ豆、玉葱、コンソメ、塩)</small>	ピクルス <small>(大根、人参、黄パプ、酢、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(ワカメ、キャベツ)</small>			汁なし担々麺 <small>(中華麺、鶏挽、葱、白ごま、味噌、しょうゆ、酒、砂糖、鶏がら、おろししょうが、ごま油)</small>	麦茶
28	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、押麦)	鱈の塩唐揚げ風 <small>(鱈、鶏がら、塩、酒、片栗粉、ごま油)</small>	じゃが芋の煮物 <small>(じゃが芋、人参、玉葱、しょうゆ、砂糖、みりん)</small>	梅アスパラサラダ <small>(アスパラ、大豆もやし、梅干し、しょうゆ、砂糖)</small>	味噌汁 <small>(木綿豆腐、小松菜)</small>			クリームパン	牛乳
29	水	牛乳	チーズ 牛乳	ご飯 (米、押麦)	スコップ餃子 <small>(豚挽、キャベツ、ニラ、おろしにんにく、しょうゆ、砂糖、中華味、餃子の皮、ごま油、ポン酢)</small>	枝豆ガーリック <small>(枝豆、おろしにんにく、鶏がら、油)</small>	ごぼうサラダ <small>(ごぼう、人参、白ごま、マヨ、スキム)</small>	鶏がらスープ <small>(じゃが芋、舞茸)</small>			納豆チャーハン <small>(米、納豆、あさつき、しょうゆ、鶏がら、ごま油)</small>	麦茶
30	木	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さわらの照り焼き <small>(さわら、しょうゆ、みりん、砂糖)</small>	キャベツのトマト煮 <small>(キャベツ、ベーコン、トマト缶、鶏がら、砂糖、オリーブ油)</small>	もやしのナムル <small>(もやし、きくらげ、しょうゆ、塩、ごま油)</small>	味噌汁 <small>(玉葱、いんげん)</small>			カステラ風ケーキ <small>(ホットケーキ粉、卵、牛乳、油、砂糖、スキム、ザラメ)</small>	牛乳

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

きいろのグループ
あかのグループ
みどりのグループ

ちからのもとになる!
からだをつくるもとになる!  
(身体を大きくしてくれる)
からだをげんきにする(病気から守ってくれる)

☆8日と14日は、6月のお誕生日会です!