



# 6月の献立



令和4年 わかば認定こども園

栄養士：平良 良子

日	おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	りんご	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 焼きチーズケーキ	豚肉 卵 油揚げ 生クリーム チーズ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 南瓜 長ネギ オレンジ
2日(木)	バナナ	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 卵とコーンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 中華ちまき風おにぎり	豚肉 チーズ ちくわ 卵 鶏肉 牛乳	ビーフン 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ちんげん菜 ブロッコリー コーン パプリカ 大根葉 たけのこ 椎茸 みかん缶
3日(金)	オレンジ	あわご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし 麩チャンプルー そうめん汁 バナナ	牛乳 メロンパン	メルルーサ 卵 豚肉 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 車麩 そうめん メロンパン	長ネギ 南瓜 キャベツ ゴーヤー 人参 にはねぎ バナナ
4日(土)	ハイハイ	お弁当	牛乳 たい焼き	牛乳	たい焼き	
6日(月)	りんご	黒米ご飯 さばの塩焼き 白菜の梅和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	さば 糸かつお 卵 ソーセージ みそ わかめ 牛乳	米 黒米 砂糖 ケーキミックス 油	白菜 人参 玉ねぎ には 冬瓜 ねぎ オレンジ
7日(火)	オレンジ	お弁当	りんごジュース 誕生日ケーキ	牛乳	誕生日ケーキ	
8日(水)	バナナ	ポークカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ メロン	牛乳 お絵描きパン	豚肉 ツナ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 食パン ジャム	人参 玉ねぎ マッシュルーム ナス グリーンピース 白菜 レタス ねぎ きゅうり トマト 冬瓜 オクラ メロン
9日(木)	オレンジ	玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 バナナ	牛乳 セサミクッキー	メルルーサ 鶏肉 卵 牛乳 みそ	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ ピーマン 大根 人参 椎茸 きぬさや なす 小松菜 ねぎ バナナ
10日(金)	りんご	麦ご飯 レバーのごまソース 野菜炒め 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖カステラ	豚レバー ちくわ 油揚げ 卵 みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	ブロッコリー ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ オレンジ
11日(土)	ハイハイ	ピピンバ井 春雨サラダ ゆし豆腐 パイン	牛乳 焼きドーナツ	豚肉 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 春雨 焼きドーナツ	もやし 小松菜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ パイン
13日(月)	りんご	玄米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 糸こんにやく ごま油 里芋 さつま芋	小松菜 ごぼう 人参 にはねぎ オレンジ
14日(火)	オレンジ	あわご飯 チキン南蛮 からし菜チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 黄桃	牛乳 ちんびん	鶏肉 卵 豆腐 ツナ みそ わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨネーズ ちんびんミックス	玉ねぎ ピーマン からし菜 人参 大根 ねぎ 黄桃
15日(水)	バナナ	たけのこご飯 魚のポテト焼き かりかりきゅうり きゃべつのみそ汁 りんご	牛乳 おからマドレーヌ	鶏肉 油揚げ メルルーサ 牛乳 青のり みそ 卵 おから	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根葉 りんご レーズン
16日(木)	オレンジ	ハヤシライス スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳 紅芋くずもち	牛肉 卵 ツナ 豚肉 きなこ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラダ マヨドレ 砂糖 紅芋粉 芋くず	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり キャベツ えのき りんご
17日(金)	りんご	野菜そば もずく酢 さつま芋のごま煮 パイン	牛乳 菜飯おにぎり	豚肉 しらす もずく 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パイン
18日(土)	ハイハイ	野菜そぼろ丼 大根あえ物 厚揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 蒸しパン	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 蒸しパン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり しめじ 貝割大根 バナナ
20日(月)	りんご	麦ご飯 鶏肉のハーベキューソース クレープイリチー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 昆布 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 油 じゃが芋 ケーキミックス バター チョコチップ	玉ねぎ りんご 切干大根 人参 小松菜 えのき オレンジ
21日(火)	バナナ	あわご飯 麻婆茄子 白菜ツナ和え 中華スープ バナナ	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 青のり 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にはねぎ きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン ネギ バナナ
22日(水)	オレンジ	はんだまご飯 ポテトのそぼろ煮 さばのラビゴットソースがけ 豚汁 りんご	牛乳 バナナケーキ	さば 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー みそ 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ケーキミックス パ ター	はんだま トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ りんご
23日(木)	慰霊の日					
24日(金)	バナナ	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ かきたま汁 ヨーグルトいちごソース	牛乳 さつま芋のかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 ヨーグルト ソーセージ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 カレールー 片栗粉 いちごソース 小麦 粉 さつま芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん えのき ほうれん草 白桃缶 コーン
25日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ アーサのみそ汁 黄桃	牛乳 カステラ	豚肉 あおさ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ カステラ	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン 黄桃
27日(月)	りんご	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 オレンジ	牛乳 くんべん	メルルーサ ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 砂糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ オレンジ
28日(火)	オレンジ	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 野菜いなり	合挽ミンチ 豚レバー 卵 油揚げ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 バター 油 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン きゅうり コーン 白菜 しめじ ほうれん草 バナナ
29日(水)	バナナ	かつ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	牛乳 さつま芋クッキー	ポークかつ わかめ ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ゼリー ケーキミックス バター ごま さつま芋	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 えのき みかん缶 パイン缶 白桃缶
30日(木)	オレンジ	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコーンスープ りんご	牛乳 ごまちゃんすこう	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 牛乳	米 押麦 油 マヨドレ 小麦粉 いりごま 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン ねぎ りんご



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

