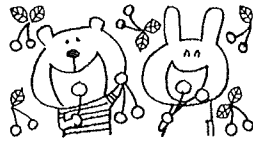




# 6月献立表



令和5年5月31日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	木	牛乳	ごはん さばの梅煮 ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、梅干し、生姜、醤油、砂糖、みりん ひじき、きゅうり、人参、大根、コーン、焼豚、マヨドレ、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	
2	金	牛乳 薄焼き せんべい	中華丼 ★カミカミサラダ つるつるスープ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、中華味、片栗粉、ごま油 きゅうり、人参、キャベツ、さきいか、ごま、酢、砂糖、醤油 春雨、長ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳 ココア サンド	小麦粉、コーンスターチ 粉砂糖、マーガリン 食パン、ココア、砂糖 マーガリン
3	土	牛乳 ごま ビスケット	チャーハン くずきりスープ オレンジ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味 玉ねぎ、くずきり、えのき、細ねぎ、中華味、醤油、ごま油 オレンジ	お茶	
4	日					
5	月	牛乳	サラダ寿司 照り焼きチキン なめたけ和え 花ふのすまし汁 みしょうかん	米、きゅうり、人参、蓮根、ツナ、かにかま、醤油、砂糖、ごま、すしのこ 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、サラダ菜 キャベツ、人参、オクラ、もやし、なめたけ、醤油 花麩、わかめ、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みしょうかん	お茶 牛乳	小麦粉、砂糖、牛乳 チョコソース、ココア バター、アラザン
6	火	牛乳 人参 せんべい	食パン チーズオムレツ ほうれん草ソテー ビーフシチュー キウイフルーツ	食パン 卵、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、牛乳、塩、ケチャップ、コンソメ ほうれん草、パプリカ、コーン、醤油、ごま油 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、スナップエンドウ、シチュールウ キウイフルーツ	お茶 牛乳 わかめ おにぎり	米、ふりかけわかめ ごま
7	水	牛乳	ごはん さけの塩焼き(みどり酢) トマトサラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 さけ、大根、きゅうり、塩、酢、醤油、砂糖 キャベツ、人参、トマト、ブロッコリー、ツナ、マヨドレ、ごま なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	★カリカリ じゃが芋、天ぷら粉、塩 粉チーズ、パセリ、油
8	木	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
9	金	牛乳 野菜 クラッカー	ミートソーススパゲティ ★小松菜炒め かぼちゃ煮 すいか	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖、油 小松菜、蓮根、人参、ウインナー、ごま、醤油、中華味、ごま油 かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 すいか	お茶 牛乳 あじさい ヨーグルト ヨーグルト	ヨーグルト、寒天パ キウイフルーツ
10	土	牛乳 ハッピー ターン	そぼろ丼 中華スープ バナナ	米、鶏ミンチ、小松菜、もみのり、醤油、砂糖 豆腐、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、ごま油 バナナ	お茶 ジャム サンド	食パン、苺ジャム
11	日					
12	月	牛乳	チーズカレー コールスローサラダ きな粉 うエハース オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、コーン、人参、トマト、パセリ、マヨドレ がんとどき、さやいんげん、醤油、砂糖、みりん、鰹節 オレンジ	お茶 牛乳	ホットケーキmix、砂糖 さつま芋、牛乳、油
13	火	牛乳	麦ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ	米、押し麦 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、もやし、生姜、醤油、みりん マカロニ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	お茶 牛乳	★ごま 小麦粉、砂糖、ごま 砂糖、塩、油
14	水	牛乳 ふかし芋	冷やしうどん きすの天ぷら ★カラフルきんぴら バナナ	うどん、きゅうり、人参、ハム、もみのり、醤油、塩、みりん、鰹節 きす、天ぷら粉、塩、油 ごぼう、パプリカ、ワレット、ごま、醤油、砂糖、ごま油 バナナ	お茶 牛乳	おおかかチーズ 米、チーズ、鰹節 醤油、みりん
15	木	牛乳 薄焼 せんべい	ごはん ささみのパン粉焼き 華風和え キャベツの味噌汁 みしょうかん	米 ささみ、マヨドレ、粉チーズ、パセリ、パン粉、塩、油 ひじき、人参、チンゲン菜、春雨、ツナ、練りごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 キャベツ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し みしょうかん	お茶 牛乳	かぼちゃ かぼちゃ、砂糖、牛乳 生クリーム、棒寒天

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	材料名	
16	金	牛乳	レーズンパン 鶏肉のピザ焼き さっぱりサラダ 人参ポタージュ りんご	レーズンパン 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩 きゅうり、人参、レタス、コーン、かにかま、青じそドレッシング 人参、玉ねぎ、クルトン、パセリ、牛乳、シチュールウ りんご	お茶 牛乳	お好み焼き粉、キャベツ 人参、青のり、桜エビ
17	土	牛乳 ビスケット	ツナ昆布おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ツナ、塩昆布、ごま 鶏肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 牛乳	天かす、ソース
18	日					
19	月	牛乳	スタミナ丼 春雨サラダ わかめスープ バナナ	米、豚肉、小松菜、人参、パプリカ、にんにく、生姜、味噌、ごま油、みりん 春雨、人参、きゅうり、きくらげ、コーン、かにかま、マヨドレ 長ねぎ、わかめ、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	食パン、マーガリン 砂糖
20	火	牛乳 ごま ビスケット	弁当の日		お茶・牛乳	ホットケーキミックス、牛乳 マーガリン、ケーキシロップ
21	水	牛乳	五目ごはん あじのカレー焼き キャベツの酢の物 長ねぎの味噌汁 甘夏柑	米、鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、絹さや、醤油、みりん、砂糖、鰹節 あじ、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、ごま油、塩 キャベツ、人参、わかめ、かにかま、醤油、酢、砂糖 長ねぎ、厚揚げ、蓮根、豆苗、味噌、煮干し 甘夏柑	お茶 牛乳	★くるくる ホットケーキミックス ソーセイジ ウインナー、卵、ごま
22	木	牛乳	ごはん 揚げ鶏のねぎソース あらめのごま煮 なめこ汁 すいか	米 鶏肉、生姜、細ねぎ、レタス、醤油、みりん、酢、片栗粉、油 あらめ、人参、さやいんげん、ごま、醤油、砂糖、鰹節 なめこ、大根、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	お茶 牛乳	みかん 棒寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
23	金	牛乳	ロールパン かぼちゃの豆乳グラタン ワレットの炒め物 コンソメスープ キウイフルーツ	ロールパン 豚ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ワレット、人参、エリンギ、ベーコン、醤油、ごま油 玉ねぎ、セロリ、キャベツ、コーン、醤油、コンソメ キウイフルーツ	お茶 牛乳	天かす 米、天かす、青のり、ごま 醤油、みりん
24	土	牛乳 せんべい	さけごはん 肉野菜炒め すまし汁 オレンジ	米、鮭フレーク、ごま 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、味噌、みりん、ごま油 玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
25	日					
26	月	牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ ★大根のゆかり和え とろろ汁 甘夏柑	米 はんぺん、チーズ、小麦粉、パン粉、油、ソース 大根、人参、きゅうり、コーン、ささみ、ゆかり、醤油 とろろ昆布、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 甘夏柑	お茶 牛乳	中華麺、人参、キャベツ 玉ねぎ、天かす、ソース 焼きそば 中華味、ごま油、青のり
27	火	牛乳	親子丼 納豆サラダ 赤だし すいか	米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 納豆、小松菜、もやし、キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、醤油、ごま 麩、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、赤味噌、煮干し すいか	お茶 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖 きな粉 きな粉、豆腐、牛乳、油
28	水	牛乳	バターロールパン マーマレードチキン オクラのクリームチーズ和え トマトとえのきスープ バナナ	バターロールパン 鶏肉、マーマレード、醤油、みりん オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節 玉ねぎ、トマト、えのき、絹さや、醤油、香味ペースト、鶏ガラ バナナ	お茶 牛乳	梅昆布 米、梅干し、塩昆布、ごま
29	木	牛乳	中華風おこわ ししゃもの青のり揚げ ツナ和え 味噌スープ キウイフルーツ	米、餅米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油 ししゃも、青のり、天ぷら粉、油 ほうれん草、人参、もやし、しめじ、ツナ、醤油、ごま油、ごま わかめ、長ねぎ、にら、鶏肉、味噌、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	お茶 牛乳	ヨーグルト 寒天パ ブルーベリージャム
30	金	牛乳	五穀米 マーボー豆腐 ひじき煮 カリカリ漬け オレンジ	米、五穀米 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 きゅうり、パプリカ、浅漬けの素 オレンジ	お茶 牛乳	★ザクザク 小麦粉、オートミール マーガリン、砂糖、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

