



6月献立表



令和7年5月31日

★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | 午後おやつ | 材料名 |
|----|----|-------|---|--|-------------------------------|--|
| 1 | 日 | | | | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | 親子丼 春雨サラダ トマトとえのきスープ バナナ | 米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、三つ葉、醤油、砂糖、みりん、鰹節 春雨、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、かにかま、マヨドレ、塩 玉ねぎ、トマト、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ | お茶・牛乳 ★手づくり ポテト チップス | じゃが芋、塩、青のり、油 |
| 3 | 火 | 牛乳 | ピースごはん 牛ごぼうのしぐれ煮 さっぱり漬け 薄焼き せんべい | 米、グリーンピース、塩 牛肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、小松菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、大根、人参、浅漬けの素 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご | お茶 牛乳 お好み 焼き | お好み焼き粉、天かす キャベツ、人参、青のり ソース |
| 4 | 水 | 牛乳 | ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツのごま酢和え 花魁のすまし汁 オレンジ | 米 鶏肉、味噌、みりん、マヨドレ キャベツ、人参、きゅうり、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま 花魁、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ | お茶 牛乳 チーズ 蒸しパン | ホットケーキミックス、チーズ レーズン、牛乳、油 |
| 5 | 木 | 牛乳 | ロールパン さけのポテト焼き ブロッコリーソテー 豆乳カレースープ キウイフルーツ | ロールパン 鮭、玉ねぎ、じゃが芋、チーズ、マヨドレ、パン粉、パセリ、塩 ブロッコリー、人参、コーン、醤油、ごま油、中華味 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、アスパラガス、豆乳、カレールウ キウイフルーツ | お茶 牛乳 こいのぼり クッキー | 小麦粉、バター、ココア 砂糖、牛乳、食紅、抹茶 バナラエッセンス |
| 6 | 金 | 牛乳 | 塩ラーメン ★チーズちくわの磯揚げ ピーマンと昆布のナムル パイナップル | 中華麺、焼豚、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、塩、香味ペースト、ごま油、鶏ガラ ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油 ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油 パイナップル | お茶 牛乳 梅じやこ おにぎり | 米、ちりめんじゃこ、梅干し 鰹節、醤油、みりん |
| 7 | 土 | 牛乳 | 二色おにぎり キャベツのゆかり和え 鶏肉とにらの味噌汁 バナナ | 米、鮭フレーク、ふりかけわかめ、青のり キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり、ごま 鶏肉、玉ねぎ、にら、さつま芋、味噌、鰹節 バナナ | お茶 ジャムサンド クラッカー | クラッカー、苺ジャム |
| 8 | 日 | | | | | |
| 9 | 月 | 牛乳 | クリームスパゲティ 鶏レバーのケチャップ煮 和風れんこんサラダ みしょうかん | スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、牛乳、シチュールウ、塩、油 鶏レバー、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、砂糖、みりん 蓮根、人参、きゅうり、ツナ、味噌、砂糖、酢、ごま みしょうかん | お茶 牛乳 ★小松菜 おにぎり | 米、小松菜、ごま、醤油 みりん、砂糖、ごま油 |
| 10 | 火 | 牛乳 | ごはん 揚げ豚の甘辛炒め オクラとじゃが芋サラダ ☆あごのつみれ汁 キウイフルーツ | 米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、ごま、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、オクラ、人参、コーン、マヨドレ、塩 飛び魚、大根、玉ねぎ、細ねぎ、生姜、味噌、煮干し キウイフルーツ | お茶 牛乳 グレープ 寒天 | 粉寒天、砂糖、桃缶 グレープジュース |
| 11 | 水 | 牛乳 | 肉味噌丼 納豆サラダ ごま 長ねぎスープ スティック バナナ | 米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 納豆、きゅうり、キャベツ、人参、かにかま、マヨドレ、醤油 長ねぎ、しめじ、豆苗、ごま、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ | お茶 牛乳 ココア サンド | 食パン、ココア、砂糖 マーガリン |
| 12 | 木 | 牛乳 | 誕生会 | ♪お楽しみメニュー | ♪ | |
| 13 | 金 | 牛乳 | ごはん さばの味噌煮 ★いんげんのごま和え 大豆 ほうれん草のすまし汁 パイナップル | 米 鯖、生姜、味噌、みりん、砂糖 さやいんげん、人参、ささみ、ごま、醤油、砂糖、ごま油 ほうれん草、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鰹節 パイナップル | お茶 牛乳 ピーマン ピーマン | ピーマン、玉ねぎ、人参 ピーマン、天かす 中華味、ごま油、ソース |
| 14 | 土 | 牛乳 | ゆかりごはん 肉野菜炒め 豆腐スープ オレンジ | 米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 豆腐、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油 オレンジ | お茶 ラスク | |

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | 材料名 | |
|----|----|-------|---|--|----------------------------|---|
| 15 | 日 | | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳 | 三色丼 ★カミカミサラダ 五目スープ クラッカー バナナ | 米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん さきいか、きゅうり、キャベツ、人参、トマト、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、にら、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ | お茶 牛乳 アメリカン ドッグ | ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ、牛乳 ケチャップ、油 |
| 17 | 水 | 牛乳 | お弁当の日 ビスケット | | お茶 牛乳 | パイ生地、かぼちゃ かぼちゃパイ 砂糖、チーズ |
| 18 | 水 | 牛乳 | ロールパン おからミートボール ほうれん草サラダ キャロットポタージュ チーズ オレンジ | ロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、おから粉、豆腐、ケチャップ、砂糖、片栗粉、油 ほうれん草、パプリカ、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油 人参、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、シチュールウ オレンジ | お茶 牛乳 ヨーグルト ヨーグルト | ヨーグルト、苺ジャム コーンフレーク |
| 19 | 木 | 牛乳 | 冷やしうどん ひじきサラダ ごま 揚げじゃが芋のそぼろ煮 パイナップル | うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 ひじき、大根、きゅうり、人参、トマト、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 豚ミンチ、じゃが芋、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉、油 パイナップル | お茶 牛乳 ビスケット | おなかチーズ おにぎり |
| 20 | 金 | 牛乳 | ごはん ★すずきのホイル焼き かぼちゃのごまマヨ和え 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ | 米 すずき、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、マーガリン、塩、ポン酢 かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ、練りごま 厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ | お茶 牛乳 ★リボン かいらんどう | 小麦粉、ごま、砂糖 牛乳、油 |
| 21 | 土 | 牛乳 | 鶏ごぼうおにぎり きゅうり漬け さつま汁 オレンジ | 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま さつま芋、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ | お茶 牛乳 ボン菓子 | |
| 22 | 日 | | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳 | カレーライス マカロニサラダ ワレットのおかか和え ねじりん棒 バナナ | 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨドレ、塩 ワレット、鰹節、醤油 バナナ | お茶 牛乳 フルーチェ | フルーチェ、牛乳 |
| 24 | 火 | 牛乳 | ごはん 豚バラ野菜炒め キャベツのごま酢和え なすの味噌汁 キウイフルーツ | 米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、きくらげ、春雨、オイスターソース、中華味、ごま油 キャベツ、豆腐、かにかま、ごま、酢、醤油、砂糖 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ | お茶 牛乳 ★シュガー ラスク | 食パン、マーガリン 砂糖 |
| 25 | 水 | 牛乳 | マーボー丼 根菜サラダ わかめスープ すいか | 米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、にら、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 蓮根、ごぼう、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節 わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ すいか | お茶 牛乳 ハッシュド ポテト | じゃが芋、パセリ、チーズ コンソメ、小麦粉、塩、油 |
| 26 | 木 | 牛乳 | ひじきごはん ★ししゃものごま揚げ ほうれん草サラダ どうぶつ なめこ汁 ビスケット オレンジ | 米、ひじき、人参、さやいんげん、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 ししゃも、ごま、天ぷら粉、油 ほうれん草、人参、きゅうり、コーン、酢、砂糖、醤油、ごま油 なめこ、玉ねぎ、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ | お茶 牛乳 餃子の皮 ピザ | 餃子の皮、玉ねぎ、ツナ ピーマン、チーズ ケチャップ、マヨドレ |
| 27 | 金 | 牛乳 | 黒糖パン タンダリーチキン トマトサラダ 薄焼き せんべい | 黒糖パン 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、塩 トマト、レタス、きゅうり、人参、チーズ、青じそドレッシング 玉ねぎ、セロリ、じゃが芋、人参、醤油、コンソメ、鶏ガラ パイナップル | お茶 牛乳 ツナ ピラフ | 米、玉ねぎ、人参、ツナ パセリ、醤油、コンソメ |
| 28 | 土 | 牛乳 | ナポリタンスパゲティ キャベツとコーン オレンジ | スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ | お茶 牛乳 ゼリー | 寒天ババ(青りんご味) |
| 29 | 日 | | | | | |
| 30 | 月 | 牛乳 | スタミナ丼 ツナポテトサラダ もずくスープ クラッカー キウイフルーツ | 米、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、味噌、みりん、ごま油 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、トマト、マヨドレ、塩 もずく、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ | お茶 牛乳 焼きそば | 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、ソース 中華味、青のり、ごま油 |

※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

