

6月献立表



令和8年5月29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	月	牛乳	マーボー豆腐丼	米、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、ごま油、片栗粉、中華味	お茶・牛乳	
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、小松菜、人参、コーン、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま油	★手づくり	
		ごま	トマトとえのきスープ	玉ねぎ、トマト、えのき、水菜、醤油、中華味、鶏ガラ	ポテト	
		スティック	バナナ	バナナ	チップス	じゃが芋、塩、青のり、油
2	火	牛乳	ピースごはん	米、グリンピース、塩	お茶	
			★トビウオのかば焼き	トビウオ、片栗粉、醤油、砂糖、ごま、油	牛乳	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、人参、浅漬けの素		お好み焼き粉、天かす
		薄焼き	大根の味噌汁	大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	お好み	もやし、にら、人参
		せんべい	りんご	りんご	焼き	お好み焼きソース
3	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉、醤油、みりん	牛乳	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、豆苗、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油		
		ハッピー	わかめの味噌汁	わかめ、玉ねぎ、うずまき麸、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	ホットケーキミックス
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	レーズン、牛乳、油
4	木	牛乳	ロールパン	ロールパン	お茶	
			巣ごもりたまご	卵、鶏ミンチ、キャベツ、人参、パセリ、コンソメ、醤油	牛乳	
			クルトンサラダ	レタス、きゅうり、トマト、チーズ、クルトン、マヨドレ、塩		
			ポークシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、アスパラガス、シチュールー	ゆかり	
		ふかし芋	パイナップル	パイナップル	おにぎり	米、ゆかり、ごま
5	金	牛乳	サラダ寿司	米、きゅうり、人参、かにかま、シーチキン、マヨドレ、すしのこ、醤油、砂糖、ごま	お茶	
			エビフライ	エビ、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース	牛乳	
			ブロッコリー和え	ブロッコリー、コーン、醤油、鰹節		小麦粉、マーガリン
		じゃが芋	麸のすまし汁	花麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	こいのぼり	砂糖、牛乳、食紅、抹茶
		チップス	キウイフルーツ	キウイフルーツ	クッキー	バニラエッセンス、ココア
6	土	牛乳	鶏そぼろおにぎり	米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、鰹節	お茶	
			野菜の塩昆布和え	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま		
			さつま芋汁	さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節	ジャムサンド	
		せんべい	バナナ	バナナ	クラッカー	クラッカー、苺ジャム
7	日					
8	月	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ、塩	牛乳	
		野菜	焼きポテト	じゃが芋、パセリ、塩、油		
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
9	火	牛乳	冷やしうどん	うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布	お茶	
			★チーズちくわの磯揚げ	ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油	牛乳	
		えび	かぼちゃのそぼろ煮	豚ミンチ、かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉	焼き	米、醤油、みりん
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	鰹節
10	水	牛乳	ごはん	米	お茶	
			さばの塩焼き	さば、塩	牛乳	
			オクラのおかか和え	オクラ、人参、コーン、トマト、マヨドレ、醤油、鰹節		ビーフン、玉ねぎ、人参
			白菜の味噌汁	白菜、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		にら、天かす、中華味
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ビーフン	ごま油、お好み焼きソース
11	木	牛乳　ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
12	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			★カミカミバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、ひじき、豆腐、パン粉、塩、醤油、砂糖、片栗粉	牛乳	
			さやいんげんのごま和え	さやいんげん、人参、ごま、醤油、砂糖、ごま油		
		大豆	ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鰹節	マーマレード	食パン
		スナック	パイナップル	パイナップル	サンド	マーマレードジャム
13	土	牛乳	さけチャーハン	米、さけフレーク、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	ワンタンスープ	ワンタンの皮、玉ねぎ、もやし、にら、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		ターン	オレンジ	オレンジ	蒸しパン	牛乳、砂糖
14	日					
15	月	牛乳	三色丼	米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			★切干大根サラダ	切干大根、きゅうり、キャベツ、人参、トマト、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油	牛乳	ホットケーキミックス
			五目スープ	大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	アメリカン	魚肉ソーセージ、牛乳
		クラッカー	バナナ	バナナ	ドッグ	ケチャップ、油

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	水	牛乳	お弁当の日		お茶・牛乳	
		ビスコ			シュガーパイ	パイ生地、砂糖
17	水	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	お茶	
			パクパクナゲット	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、片栗粉、コンソメ、塩、ケチャップ、油	牛乳	
			ワレットのソテー	ワレット、人参、マーガリン、醤油、中華味		ホットケーキミックス
		ごま	レタススープ	レタス、玉ねぎ、コーン、醤油、コンソメ、鶏ガラ	ヨーグルト	ヨーグルト、砂糖
		ビスケット	オレンジ	オレンジ	ケーキ	牛乳、油
18	木	牛乳	和風スパゲティー	スパゲティー、玉ねぎ、人参、小松菜、シーチキン、青じそ、醤油、コンソメ、塩、油	お茶	
			スパイス焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、カレー粉、油	牛乳	
			ごまサラダ	ささみ、きゅうり、人参、トマト、醤油、マヨドレ、ごま	おかかチーズ	米、チーズ、鰹節
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	もみのり、醤油、みりん
19	金	牛乳	ごはん	米	お茶	
			✿すずきのホイル焼き	すずき、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、マーガリン、塩、ポン酢	牛乳	
			ひじきの煮物	ひじき、人参、さやいんげん、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節		
			豆腐の味噌汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し	★リボン	小麦粉、ごま、砂糖
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	かりんとう	油
20	土	牛乳	にら焼きそば	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、にら、中華味、お好み焼きソース、ごま油	お茶	
			キャベツとコーン和え	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	オレンジ	オレンジ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
21	日					
22	月	牛乳	人参ピラフ	米、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、醤油、コンソメ	お茶	
			おから入りミートボール	豚ミンチ、玉ねぎ、おから粉、パン粉、ケチャップ、砂糖、塩コショウ、片栗粉、油	牛乳	
			ほうれん草サラダ	ほうれん草、パプリカ、もやし、酢、砂糖、醤油、ごま油		
			ポテトポタージュ	じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、シチュールー	★セサミ	小麦粉、ごま、砂糖
		ふかし芋	キウイフルーツ	キウイフルーツ	プリッツ	スキムミルク、塩、油
23	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			揚げ鶏の甘酢かけ	鶏肉、玉ねぎ、生姜、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油	牛乳	
			ピーマンと昆布のナムル	ピーマン、パプリカ、塩昆布、醤油、ごま、ごま油		
		えび	なすの味噌汁	なす、玉ねぎ、人参、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	りんご	粉寒天、砂糖、りんご
		せんべい	パイナップル	パイナップル	寒天	りんごジュース
24	水	牛乳	あらめごはん	米、あらめ、人参、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			★ししゃものごま揚げ	ししゃも、ごま、天ぷら粉、油	牛乳	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり、醤油、ごま油		
		畑の	なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	食パン、ココア、砂糖
		スナック	オレンジ	オレンジ	サンド	マーガリン
25	木	牛乳	納豆丼	米、豚ミンチ、納豆、レタス、醤油、砂糖、みりん	お茶	
			根菜サラダ	蓮根、ごぼう、人参、大根、醤油、砂糖、マヨドレ、鰹節	牛乳	餃子の皮
		ミレー	わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、中華味、鶏ガラ	餃子の皮	コーン、パセリ、チーズ
		ビスケット	すいか	すいか	ピザ	ケチャップ、マヨドレ
26	金	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶	
			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、にんにく、塩	牛乳	
			スパゲティーサラダ	サラスパ、人参、きゅうり、コーン、かにかま、マヨドレ、塩		
		人参	野菜コンソメスープ	玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋、醤油、コンソメ、鶏ガラ	わかめ	
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ふりかけわかめ
27	土	牛乳	ごはん	米		
			チンジャオロース	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、オイスターソース、ごま油		
		ハッピー	もやしスープ	玉ねぎ、もやし、ごま 、中華味、醤油		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ラスク	ラスク
28	日					
29	月	牛乳	スタミナ丼	米、豚肉、玉ねぎ、小松菜、人参、にんにく、味噌、みりん、ごま油	お茶	
			ツナポテサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、シーチキン、コーン、トマト、マヨドレ、塩	牛乳	
		うの花	中華風もずくスープ	もずく、長ねぎ、ごま、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	きな粉	ロールパン、きな粉
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	揚げパン	砂糖、油
30	火	牛乳	ごはん	米	お茶	
			あじのにら醤油焼き	あじ、にら、生姜、醤油、みりん、ごま油	牛乳	
			きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ワレット、ごま、醤油、砂糖、鰹節		中華麺、玉ねぎ、ピーマン
			鶏肉とキャベツの味噌汁	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、味噌、煮干し		人参、天かす、ソース
		クラッカー	オレンジ	オレンジ	焼きそば	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

