



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 春雨サラダ ごま トマトとえのきスープ スティック バナナ | 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 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 玉ねぎ、トマト、えのき、水菜、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 |
| 2 | 火 | 牛乳 | ピースごはん ★トビウオのかば焼き さっぱり漬け 大根の味噌汁 りんご | 米、グリーンピース、塩 トビウオ、片栗粉、醤油、砂糖、ごま、油 きゅうり、キャベツ、人参、浅漬の素 大根、玉ねぎ、薄揚げ、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 もやし、にら、人参 お好み焼きソース |
| 3 | 水 | 牛乳 | ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢和え わかめの味噌汁 オレンジ | 米 鶏肉、醤油、みりん キャベツ、人参、豆苗、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 わかめ、玉ねぎ、うずまき麩、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ | お茶 牛乳 | ホットケーキミックス レーズン、牛乳、油 |
| 4 | 木 | 牛乳 | ロールパン 巣ごもりたまご クルトンサラダ ポークシチュー パイナップル | ロールパン 卵、鶏ミンチ、キャベツ、人参、パセリ、コンソメ、醤油 レタス、きゅうり、トマト、チーズ、クルトン、マヨドレ、塩 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、アスパラガス、シチュールー パイナップル | お茶 牛乳 ゆかり おにぎり | 米、ゆかり、ごま |
| 5 | 金 | 牛乳 | サラダ寿司 エビフライ ブロッコリー和え 麩のすまし汁 キウイフルーツ | 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 エビ、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース ブロッコリー、コーン、醤油、鰹節 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ | お茶 牛乳 | 小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、食紅、抹茶 バニラエッセンス、ココア |
| 6 | 土 | 牛乳 | 鶏そぼろおにぎり 野菜の塩昆布和え さつま芋汁 バナナ | 米、鶏ミンチ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、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 |
| 7 | 日 | | | | | |
| 8 | 月 | 牛乳 | ハヤシライス マカロニサラダ 焼きポテト オレンジ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルー マカロニ、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨドレ、塩 じゃが芋、パセリ、塩、油 オレンジ | お茶 牛乳 フルーチェ | フルーチェ、牛乳 |
| 9 | 火 | 牛乳 | 冷やしうどん ★チーズちくわの磯揚げ かぼちゃのそぼろ煮 バナナ | うどん、ささみ、人参、チンゲン菜、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 ちくわ、チーズ、青のり、天ぷら粉、油 豚ミンチ、かぼちゃ、醤油、砂糖、みりん、鰹節、片栗粉 バナナ | お茶 牛乳 焼き おにぎり | 米、醤油、みりん 鰹節 |
| 10 | 水 | 牛乳 | ごはん さばの塩焼き オクラのおかか和え 白菜の味噌汁 バナナ | 米 さば、塩 オクラ、人参、コーン、トマト、マヨドレ、醤油、鰹節 白菜、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ | お茶 牛乳 | ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、天かす、中華味 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 ★カミカミパーク さやいんげんのごま和え ほうれん草のすまし汁 パイナップル | 米 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 さやいんげん、人参、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 マーメレード サンド | 食パン マーメレードジャム |
| 13 | 土 | 牛乳 | さけチャーハン ワンタンスープ オレンジ | 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 ワンタンの皮、玉ねぎ、もやし、にら、醤油、中華味 オレンジ | お茶 蒸しパン | ホットケーキミックス 牛乳、砂糖 |
| 14 | 日 | | | | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | 三色丼 ★切干大根サラダ 五目スープ バナナ | 米、卵、鶏ミンチ、小松菜、醤油、砂糖、みりん 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 大根、玉ねぎ、椎茸、薄揚げ、チンゲン菜、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 |

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

