



# 令和4年度 6月献立表



# なかよし保育園

		赤		黄		緑	
日	曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
1	水	おじゃこご飯 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ トマト	牛乳 ジャムカップケーキ	しらす干し・鶏肉・竹輪(卵) 牛乳(乳)	精白米・里芋・鶏卵(天ぷら・ ジャムカップケーキ) ホットケーキミックス(小麦) 無塩バター(乳)	大根・人参・れんこん しいたけ・絹さや・トマト イチゴジャム	
2	木	チキンカレーライス ミモザサラダ トマト ぶどうゼリー	牛乳 大学芋	鶏肉・牛乳(乳)	精白米・じゃが芋・パーモンド カレー・鶏卵(ミモザサラダ) マヨネーズ(卵)・さつま芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー トマト・ぶどうゼリー	
3	金	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ オレンジ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	豚肉 大豆ミンチ ダイズチーズ(乳)	ロールパン(小麦) じゃがいも・かぼちゃ マヨネーズ(卵)・精白米	玉ねぎ・人参・きゅうり トマト・オレンジ・塩昆布	
4	土	焼きそば 豆腐サラダ フルーツ缶	どうぶつビスケット	豚肉・豆腐	焼きそば(小麦) どうぶつビスケット(小麦)	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり フルーツカクテル缶	
6	月	おじゃこご飯 キャベツのメンチカツ アスパラのツナサラダ 野菜スープ	牛乳 レモンケーキ	しらす干し キャベツのメンチカツ(小麦・ パン粉)・ツナフレック 牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵) じゃがいも レモンケーキ(小麦・卵・乳)	アスパラ・トマト ブロッコリー・人参・玉ねぎ コーン	
7	火	黒ごまご飯 鯖の西京焼き 野菜の五目煮 青梗菜と麩のすまし汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	鯖・大豆水煮・牛乳(乳)	精白米・黒ごま・板こんにやく 麩(小麦)・さつま芋 蒸しパンミックス(小麦)	大根・人参・しいたけ 青梗菜・ねぎ	
8	水	ビビンバ 春雨サラダ 厚揚げとアスパラの中華スープ バイン	牛乳 食パンラスク	合挽きミンチ・ハム(鶏卵) 厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・春雨・錦糸卵(卵) 食パン(小麦) 無塩バター(乳)	ほうれん草・人参・もやし きゅうり・アスパラ・バイン	
9	木	おじゃこご飯 すき焼き煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 具沢山味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	しらす干し・牛肉・焼き豆腐 ダイズチーズ(乳)・厚揚げ 牛乳(乳)・ヨーグルト(乳)	精白米・糸こんにやく 麩(小麦)・マヨネーズ(卵)	白菜・人参・春菊 ブロッコリー・牛蒡・大根 ねぎ・黄桃缶・バイン	
10	金	ミルクロール 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のスープ オレンジ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	ハンバーグ(小麦・乳) ウインナー・かつおふりかけ	ミルクロール(小麦・卵・乳) じゃが芋・ソーセージ(小麦) マヨネーズ(卵)・精白米	きゅうり・アスパラ・トマト 小松菜・玉ねぎ・ねぎ オレンジ	
11	土	ナポリタンスパゲティ アスパラとコーンのサラダ バナナ	かっぱえびせん	ベーコン(卵)	スパゲティ(小麦) マヨネーズ(卵) かっぱえびせん(えび)	玉ねぎ・マッシュルーム アスパラ・コーン・バナナ	
13	月	鮭の散らし寿司 厚揚げと小松菜の煮物 麩とえのきのすまし汁	牛乳 カスタードケーキ	さけほぐし身・じゃこ・厚揚げ 牛乳(乳)	精白米・錦糸卵(卵) 麩(小麦)・カスタードケーキ (小麦・卵・乳)	きゅうり・小松菜・えのき ねぎ	
14	火	黒ごまご飯 赤魚の竜田焼き もやしとほうれん草のナムル かぶとわかめのスープ バイン	牛乳 ココアクッキー	赤魚 牛乳(乳) 無塩バター(乳)	精白米・黒ごま 小麦粉(クッキー)	もやし・ほうれん草・人参 かぶ・乾わかめ・バイン・ココ ア	
15	水	ロールパン 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 春雨の中華スープ	牛乳 バナナ	鶏肉・牛乳(乳)	ロールパン(小麦)・春雨	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・もやし・アスパラ 青梗菜・バナナ	
16	木	おじゃこご飯 肉じゃが かにかまの天ぷら メロン	牛乳 きな粉と小豆の サンドイッチ	しらす干し・牛肉 かにかま(小麦・卵・かに) 牛乳(乳)・きな粉 ゆであずき	精白米・じゃが芋 糸こんにやく 天ぷら粉(小麦・乳) 食パン(小麦)	人参・玉ねぎ・いんげん ブロッコリー・メロン	

		赤		黄		緑	
日	曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
17	金	おじゃこご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 切干大根の中華和え かきたま汁	牛乳 バインゼリー	しらす干し・鶏肉・ハム(卵) 牛乳(乳)	精白米・鶏卵(かきたま汁)	キャベツ・ピーマン・もやし 人参・しめじ・切干大根 きゅうり・玉ねぎ・ねぎ バイン	
18	土	けんちんうどん ほうれん草の和え物 バイン	ベジタべる	鶏肉	うどん(小麦)・里芋 ベジタべる	牛蒡・大根・人参・ねぎ ほうれん草・えのき・バイン	
20	月	黒ごまご飯 鮭のムニエル アスパラとコーンのサラダ 青梗菜と卵の味噌汁	牛乳 バタークッキー	鮭・牛乳(乳)	精白米・黒ごま マヨネーズ(卵) 鶏卵(味噌汁) バタークッキー(小麦・卵)	アスパラ・コーン・青梗菜 ねぎ	
21	火	おじゃこご飯 八宝菜 春巻き 小松菜のお浸し	牛乳 ジャムホットケーキ	しらす干し・牛肉 ミニ春巻き(小麦・えび) 牛乳(乳)・調整豆乳	精白米・うずら卵(卵) ホットケーキミックス(小麦)	白菜・人参・ピーマン しいたけ・きくらげ・小松菜	
22	水	おじゃこご飯 鶏肉のマヨボン和え キャベツとカニカマサラダ 白菜と厚揚げのスープ	牛乳 ミニポテト	しらす干し・鶏肉 かにかま(小麦・卵・かに) 厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵) ミニポテト	ねぎ・キャベツ・コーン・白菜	
23	木	ふりかけご飯 牛肉コロッケ 牛蒡のツナサラダ トマトスープ	牛乳 デザートムース (ピーチ)	かつおふりかけ コロッケ(小麦・乳) ツナフレック・ウインナー 牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵) じゃがいも	ブロッコリー・牛蒡・人参玉ね ぎ・ムースの素(もも・りん ご)・黄桃缶	
24	金	ミニホットドック フライドポテト 野菜のクリームスープ バイン	ほうじ茶 おかかおにぎり	ウインナー(小麦・卵・乳) 牛乳(乳)・かつお節	ロールパン・フライドポテト じゃが芋 シチューミックス(小麦) 精白米	キャベツ・ミニトマト・人参 玉ねぎ・ブロッコリー・バイン	
25	土	わかめラーメン 青梗菜とツナの和え物 りんご	ちょぼちょぼクッキー	豚肉・ツナフレック	中華そば ちょぼちょぼクッキー (卵・小麦)	わかめ・キャベツ・人参・ね ぎ・青梗菜・もやし・りんご	
27	月	おじゃこご飯 オムレツとウインナー ポテトサラダ 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 マドレーヌ	しらす干し オムレツ(卵・小麦・乳) ウインナー(小麦・卵・乳) ハム(卵)・厚揚げ・牛乳	精白米・じゃが芋 マヨネーズ(卵) マドレーヌ (小麦・卵・乳・アーモンド)	きゅうり・アスパラ・トマト ブロッコリー・キャベツ・人 参・玉ねぎ	
28	火	黒ごまご飯 白身魚のマヨネーズ焼き もやしのナムル けんちん汁	牛乳フルーツかん	メルルーサ・厚揚げ・牛乳	精白米・黒ごま マヨネーズ(卵)・里芋 板こんにやく	人参・ピーマン・黄ピーマン もやし・ほうれん草・大根 ねぎ・黄桃缶・みかん缶	
29	水	イエローロールパン 唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	ほうじ茶 鮭おにぎり	唐揚げ(小麦)・ハム(卵) 牛乳(乳)・鮭フレック	イエローロール(小麦) 春雨・錦糸卵(卵)・じゃが芋 精白米	きゅうり・アスパラ・トマト ブロッコリー・キャベツ 人参・玉ねぎ・ねぎ	
30	木	炊き込みご飯 赤魚の煮付け ごぼうの煮物 りんごゼリー	牛乳 黒豆カップケーキ	赤魚・牛乳・黒豆	精白米 ホットケーキミックス(小麦) 鶏卵 無塩バター(乳)	五目御飯の素・ごぼう りんごゼリー	

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。  
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。

