



平成28年



6月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	水	ハリハリご飯 わかさぎフライ きゃべつサラダ すまし汁 パイン缶	ミルク カレーパン	かつお節 わかさぎ 卵 絹ごし豆腐 ミルク 合挽き肉	大根 にんじん キャベツ コーン缶 セロリ えのき ねぎ パイン缶 たまねぎ	精白米 三温糖 薄力粉 油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん カレールー
2	木	胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パパイア炒め 豆苗のみそ汁 オレンジ	ミルク 野菜ブリッツ	鶏もも肉 豚ロース かつお節 油揚げ ミルク	パパイア たまねぎ にんじん ピーマン 豆苗 しめじ オレンジ パセリ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま 薄力粉 バター	しょうゆ 酢 みそ みりん
3	金	カレーライス 麩とえのきのすまし汁 ヒジキともやしのサラダ チーズ	豆乳 もずくのひらやちー	赤肉 ツナ缶 かつお節 プロセスチーズ 豆乳 卵	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご グリーンピース ひじき もやし きゅうり もずく	はいが精米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 ごま油 車ふ 油	しょうゆ 酢 みりん
4	土	大豆ご飯 春雨のナムル 冬瓜スープ 黄桃缶	ミルク 焼きそば	大豆 鶏もも肉 かつお節 ミルク 豚ロース	ひじき にんじん にら きゅうり もやし 冬瓜 しめじ ピーマン もも缶 キャベツ たまねぎ	精白米 はるさめ ごま油 片栗粉 中華めん 油	しょうゆ ソース
6	月	胚芽ご飯 ハンバーグ すまし汁 トマトとおくらの酢醤油和え ブルーン	ミルク ごまラスク スティック胡瓜	合挽き肉 ミルク 卵 しらす干し かつお節	たまねぎ オクラ トマト しめじ ねぎ きゅうり	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 観世ふ 食パン バター ごま	しょうゆ 酢 みりん
7	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き くーびいりちー かき卵汁 パイン缶	豆乳 ピザパン	赤魚 豚ロース かつお節 卵 ツナ缶 プロセスチーズ	しょうが 昆布 ししいたけ にら にんじん ねぎ パイン缶 たまねぎ ピーマン トマト	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 片栗粉 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
8	水	胚芽ご飯 マーボー豆腐 すまし汁 胡瓜とわかめの酢の物 ブルーン	麦茶 ぜんざい りんご	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 豆乳 ツナ缶	根深ねぎ にら にんにく しょうが 昆布 きゅうり わかめ しめじ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 観世ふ 押麦 黒砂糖 もち粉 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ
9	木	胚芽ご飯 魚のマヨネーズ焼き りんご モーウィの梅肉和え 小松菜のみそ汁	ミルク 芋ドーナツ	ホキ 鶏ささ身 かつお節 油揚げ ミルク 卵	モーウィ きゅうりにんじん 梅干し こまつな りんご 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 さつまいも ボンデ・ドーナツ 油	マヨネーズ みそ 酢 しょうゆ
10	金	スパゲティーミートソース オレンジ ブロッコリーサラダ レタススープ	麦茶 みそおにぎり	合挽き肉 豚レバー 粉チーズ かつお節 ベーコン ツナ缶	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン缶 キャベツ きゅうり レタス しめじ のり	スパゲッティ バター 三温糖 精白米	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ
11	土	タコライス 魚のピカタ りんご ゴーヤーサラダ マカロニスープ	りんごジュース 砂糖てんぷら	合挽き肉 プロセスチーズ ベーコン かつお節 卵 キングクリップ	たまねぎ にんじん レタス トマト りんご きゅうり にがうり パイン缶	精白米 バター マカロニ 薄力粉 三温糖 ごま油	チリソース しょうゆ みりん
13	月	胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ポテトサラダ 星の子スープ オレンジ	ミルク パナナ クラッカーサンド	紅鮭 ヨーグルト ハム かつお節 ミルク 粉チーズ	にんにく にんじん きゅうり オクラ コーン缶 オレンジ いちごジャム パナナ	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ しょうゆ
14	火	胚芽ご飯 チキンの香り焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプル アイスcream	ミルク ちんすこう 小魚	鶏もも肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく にがうり たまねぎ にんじん わかめ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 三温糖	しょうゆ みりん みそ
15	水	胚芽ご飯 グルコンの衣揚げ オレンジ 人参シリシリ きゃべつのみそ汁	ミルク マヨネーズパン	グルコン 卵 焼き竹輪 煮干し ミルク	にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 キャベツ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ マヨネーズ
16	木	6月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
17	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	かまぼこ かつお節 紅鮭 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな からしな	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん
18	土	五目ご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク ホットケーキ	鶏もも肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク	にんじん ししいたけ ひじき ねぎ キャベツ にら 昆布 みつば オレンジ	精白米 ごま油 はちみつ 観世ふ ホットケーキ粉 油	しょうゆ
20	月	胚芽ご飯 魚のピザ焼き コーンスープ トマトとおくらの酢醤油和え りんご	ミルク ポーポー	キングクリップ ベーコン しらす干し かつお節 ミルク 卵	オクラ トマト きゅうり ねぎ コーン缶 たまねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 酢 みりん
21	火	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き 切り干し炒め ゆし豆腐 パイン缶	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 卵 ミルク プロセスチーズ かつお節 ゆし豆腐 生クリーム	たまねぎ 切り干し大根 にんじん 昆布 ししいたけ にら ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 さつまいも 三温糖 バター	ピザソース みそ みりん しょうゆ
22	水	パン 白身魚の黄金焼き 生野菜サラダ ポトフ風 ぶどう	麦茶 くふあじゅーしい	ホキ 卵 プロセスチーズ かつお節 鶏もも肉 ツナ缶	コーン缶 パセリ きゅうり ミニトマト にんじん たまねぎ パイン缶 ししいたけ ひじき	強力粉 グラニュー糖 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 精白米	しょうゆ 酢 みりん
23	木	慰霊の日					
24	金	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け ブルーン モーウィサラダ 青梗菜のみそ汁	麦茶 プリン クラッカー	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節	パイン缶 モーウィ きゅうりにんじん チンゲンサイ えのき	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ
25	土	魚そぼろご飯 おかか和え アーサ汁 オレンジ	ミルク シナモンロール	紅鮭 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし あおさ 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
27	月	納豆ご飯 春雨サラダ ちむしんじ りんご	ミルク 昆布 ちりじゃこトースト	納豆 ツナ缶 豚レバー 豚かたロース かつお節 ミルク しらす干し 粉チーズ	つくだ煮 ねぎ もやし きゅうり にんじん もずく 大根 たまねぎ にんにく	はいが精米 きび 米粒麦 はるさめ 三温糖 ごま 食パン こんぶ	しょうゆ みそ マヨネーズ
28	火	胚芽ご飯 白身魚のピカタ パイン缶 ほうれん草炒め へちまのみそ汁	ミルク ゴーヤースコーン	ホキ 卵 ベーコン 生クリーム かつお節 ミルク 脱脂粉乳	ほうれん草 たまねぎ ねぎ コーン缶 しめじ へちま パイン缶 パナナ にがうり	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 グラニュー糖	しょうゆ みそ
29	水	もずく丼 大根のレモン漬け ゆし豆腐 りんご	ミルク パナナ コーンフレーク	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん 大根 きゅうり レモン ねぎ りんご パナナ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 コーンフレーク	しょうゆ みりん 酢 みそ
30	木	胚芽ご飯 揚げ豆腐 ぶどう 五目きんぴら 南瓜スープ	ミルク 焼き芋 小魚	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 ベーコン 生クリーム ミルク	にんじん ししいたけ にら ごぼう かぼちゃ たまねぎ パセリ ぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 しらたき 三温糖 ごま油 ごま さつまいも	しょうゆ みりん

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある
 食材がある場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。



