

# 6月 予定献立表




さんさん保育園

※ 初期・中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 離乳食初期のスープは上澄みを使用しています。

※ 色は初期・中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (土)	チャーハン わかめスープ レタスサラダ	米・チャーシュー(鶏肉)・万能葱・卵 わかめ・椎茸・葱 レタス・胡瓜	スコーン 小麦粉・BP・卵・バター・ ヨーグルト・三温糖 ヨーグルトパンケーキ
3 日 (月)	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き きのこのみそ汁 切干とほうれん草の胡麻和え	米 鶏肉・チーズ・パン粉 しめじ・椎茸・舞茸・油揚げ・葱 切干大根・人参・ほうれん草	じゃこトースト 食パン・しらす干し・青 のり・チーズ スティックパン
4 日 (火)	ちゃんぽんうどん 煮卵 もやしとわかめの和え物	うどん・きゃべつ・玉葱・葱・椎茸・人参・えび・豚肉 卵 もやし・人参・わかめ	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・塩昆布・マヨ おかゆ
5 日 (水)	ごはん さばの竜田揚げ ふのりのみそ汁 スタミナ納豆	米 さば(白身魚) ふのり・人参・厚揚げ・葱・しめじ 鶏ひき肉・納豆・万能葱	オレンジココアマフィン 小麦粉・BP・卵・バター三 温糖・ココア・マーマレード パンケーキ
6 日 (木)	ごはん 酢豚 なめこのスープ 人参じゃこサラダ	米 豚肉(鶏肉)・人参・玉葱・ピーマン・たけのこ・椎茸 なめこ・卵・葱 人参・胡瓜・しらす干し	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・み かん缶・もも缶・パイン缶
7 日 (金)	ごはん 鮭のテリマヨ焼き ジュリエンスープ シーザーサラダ	米 サーモン(白身魚) きゃべつ・人参・玉葱 レタス・サニーレタス・胡瓜・ベーコン・卵・チーズ	豆腐ドーナッツ 小麦粉・三温糖・豆腐・ バター・ドライイースト 蒸しパン
8 日 (土)	ベーコンピラフ 野菜スープ 棒棒鶏	米・玉葱・ベーコン・ピーマン・コーン きゃべつ・人参・じゃがいも・玉葱 胡瓜・ささみ	ワッフル 小麦粉・ドライイースト・パタ ー・ざらめ・三温糖・卵 パンケーキ
10 日 (月)	ごはん 麻婆厚揚げ チンゲン菜のみそ汁 小松菜のレモンしょうゆ和え	米 厚揚げ・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・万能葱・椎茸 チンゲン菜・人参・油揚げ・しめじ 小松菜・人参・豚肉	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛 乳・みかん缶 果物
11 日 (火)	焼きたらこパスタ ほうれん草と卵のスープ カニカマサラダ	スパゲッティ・たらこ・万能葱・かつお節・刻み海苔 ほうれん草・卵・葱 レタス・胡瓜・カニカマ(人参)	鮭おにぎり 米・鮭フレーク おかゆ
12 日 (水)	ごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げのみそ汁 ひじきの五目煮	米 白身魚・トマト 厚揚げ・人参・椎茸・葱 ひじき・人参・いんげん・大豆・ごぼう	大学ポテト さつまいも・ざらめ きんとん
13 日 (木)	ごはん チキン南蛮 レタスとしめじのスープ さっぱりコールスロー	米 鶏肉・卵・パセリ レタス・人参・しめじ・葱 きゃべつ・人参・胡瓜	ミックスベリーマフィン 小麦粉・BP・バター牛 乳・三温糖・ジャム 蒸しパン
14 日 (金)	ハヤシライス トマトコンソメスープ ブロッコリーツナサラダ	米・人参・しめじ・玉葱 トマト・玉葱・きゃべつ ブロッコリー・人参・ツナ・コーン	あじさいゼリー かんてんばば・ヨーグル ト
15 日 (土)	親子丼 春雨スープ しゃぶしゃぶサラダ	米・卵・鶏ひき肉・椎茸・玉葱 春雨・人参・葱 豚肉・胡瓜・トマト	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・練 乳・牛乳 蒸しパン

曜日	献立名	材 料	お や つ
17 日 (月)	ごはん ポークジンジャー じゅんさい汁 胡瓜とちくわも胡麻和え	米 豚肉(鶏肉)・生姜 じゅんさい・鶏肉・みつ葉・葱・お麩・舞茸・ごぼう 胡瓜・ちくわ・人参	シュガーラスク 食パン・マーガリン・グ ラニュー糖 スティックパン
18 日 (火)	肉うどん えび天	うどん・豚肉・玉葱・ごぼう・葱 えび(鶏肉)	梅ちりおにぎり 米・梅干し・しらす干し ・ゆかり ゆかりおかゆ
19 日 (水)	ごはん かれのいの梅みそ焼き とろとろ中華スープ 鉄分強化サラダ	米 かれい・梅干し 卵・人参・玉葱・きくらげ・万能葱 ほうれん草・ひじき・人参・ツナ・コーン	カトルカール 小麦粉・三温糖・バター・ 卵・BP 蒸しパン
20 日 (木)	ごはん ハンバーグ キャベツスープ カミカミサラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・豆腐・卵・パン粉 きゃべつ・玉葱・しめじ・ブロッコリー さきいか・ごぼう・人参・胡瓜	マスカットゼリー かんでんぱぱ(マスカッ ト)
21 日 (金)	ごはん 鮭の照り焼き 根菜のみそ汁 パリパリサラダ	米 サーモン(白身魚) 人参・大根・ごぼう・玉葱・葱・椎茸 ワンタンの皮・もやし・人参・胡瓜	ツナサンド 食パン・ツナ・マヨ スティックパン
22 日 (土)	焼きとり丼 大根のみそ汁 トマトと胡瓜の昆布和え	米・鶏肉・葱・海苔 大根・人参・油揚げ・葱 トマト・胡瓜・塩昆布	水ようかん こしあん・寒天・三温糖  お菓子
24 日 (月)	ごはん プルコギ サンラータン チョレギサラダ	米 豚肉(鶏肉)・人参・玉葱・もやし・ニラ 卵・豆腐・葱・しめじ・椎茸・人参・たけのこ・豚肉 レタス・サニーレタス・胡瓜・トマト	ホットドック ホットケーキミックス・ 卵・牛乳・魚肉ソーセージ 蒸しパン
25 日 (火)	ナポリタン コンソメスープ マセドアンサラダ	スパゲティ・玉葱・ピーマン・ベーコン・しめじ 大根・人参・ブロッコリー・きゃべつ じゃがいも・人参・ハム・胡瓜	青りんごゼリー かんでんぱぱ(青りん ご)
26 日 (水)	ごはん 鮭のコーンソースかけ きゃべつのみそ汁 れんこんとベーコンのきんぴら	米 サーモン(白身魚)・クリームコーン・ブロッコリー きゃべつ・人参・椎茸・厚揚げ れんこん・人参・ベーコン・いんげん	ウィークエンドシトロン 小麦粉・BP・バター・三温 糖・卵・アーモンドプードル・ レモン果汁 蒸しパン
 27 日 (木)	カレーピラフ ミネストローネ チキンナゲット キャロットサラダ	米・玉葱・ソーセージ・コーン 人参・玉葱・きゃべつ・じゃがいも・いんげん・ブロッコリー 鶏肉 レタス・サニーレタス・人参・胡瓜	フライドポテト フライドポテト マッシュポテト
28 日 (金)	わかめごはん かれのいの唐揚げ 油揚げのみそ汁 レバニラ炒め	米・わかめ かれい・トマト 油揚げ・わかめ・葱・しめじ 鶏レバー・人参・もやし・にら・卵	黒ごまトースト 食パン・グラニュー糖・ マーガリン スティックパン
29 日 (土)	焼きそば 豚ニラもやしスープ	中華麺(うどん)・きゃべつ・もやし・豚ひき肉 豚肉・玉葱・人参・ニラ・葱・椎茸	フルーツポンチ バナナ・みかん缶・キウ イ・パイナップル缶

