

6月 献立表

ベリールすずき保育室

日	曜日	主食	区分	こんだて	材 料	くだもの	おやつ	おやつ材料
1	月	飯	主	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、醤油、味醂、醤油、油	バナナ	しらすおにぎり	ごはん、しらす干し
			副	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、胡瓜、マヨドレ、塩、胡椒			
			汁	みそ汁	油揚げ、さいいんげん、玉ねぎ、和風だし、味噌			
2	火	飯	主	鯖のしょうが煮	鯖、生姜、砂糖、醤油、味醂	メロン	きなこ蒸しパン	ミックス粉、豆乳、砂糖、きな粉
			副	大根の炒り煮	さつま揚げ、大根、人参、さいいんげん、こんにやく、油、砂糖、醤油、味醂			
			汁	みそ汁	チンゲン菜、じゃがいも、玉ねぎ、和風だし、味噌			
3	水	飯	主	豆腐ハンバーグ	絞り豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、豆腐、パン粉、でん粉、塩、胡椒、ケチャップ	バナナ	ホットドック	ホットドックパン、キャベツ、人参、ウィンナー、ケチャップ
			副	カラフルソテー	小松菜、ホールコーン、エリンギ、にんにく、オリーブオイル、塩、胡椒			
			汁	スープ	キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、塩、胡椒			
4	木	飯	主	豚肉のソース炒め	豚もも肉、玉ねぎ、油、醤油、ソース、コンソメ、胡椒	プリン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ
			副	もやしの胡麻和え	もやし、胡瓜、人参、醤油、砂糖、白すりごま			
			汁	みそ汁	じゃがいも、長ねぎ、人参、和風だし、味噌			
5	金	飯	主	鶏肉のさっぱり焼き	鶏もも肉、生姜、砂糖、酢、醤油、味醂、油	バナナ	野菜スティック	
			副	ひじきの炒り煮	干しひじき、油揚げ、さいいんげん、キャベツ、人参、油、砂糖、醤油			
			汁	みそ汁	小松菜、しめじ、玉ねぎ、和風だし、味噌			
8	月	飯	主	ポークカレー	豚肉、大豆、じゃがいも、しめじ、玉ねぎ、人参、油、カレールー	キウイ	フライドポテト	フライドポテト、油、ケチャップ
			副	イタリアンサラダ	キャベツ、ツナ、胡瓜、人参、イタリアンドレッシング			
			汁	野菜ジュース	野菜ジュース			
9	火	飯	主	タラのポテトフレーク焼き	タラ、塩、胡椒、マヨドレ、乾燥マッシュポテト、油	バナナ	あじさいポンチ	ゼリーの素(ぶどう)、黄桃レトルト、パイナップルレトルト
			副	ラタトゥイユ	玉ねぎ、茄子、ピーマン、にんにく、オリーブオイル、トマト水煮、コンソメ、砂糖、ケチャップ、塩、胡椒			
			汁	スープ	大根、ウィンナー、人参、コンソメ、塩、胡椒			
10	水	飯	主	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉、生姜、酒、醤油、でん粉、油	スイカ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、砂糖、牛乳、バター
			副	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、赤パプリカ、かんきつドレッシング			
			汁	みそ汁	じゃがいも、小松菜、しめじ、和風だし、味噌			
11	木	飯	主	麻婆豆腐	豚挽肉、豆腐、長ねぎ、しいたけ、ごま油、砂糖、醤油、中華だし、でん粉	オレンジ	ジャムサンド	食パン、いちごジャム
			副	はるさめサラダ	春雨、キャベツ、ホールコーン、塩、中華ドレッシング			
			汁	中華スープ	豆腐、わかめ、玉ねぎ、中華だし、塩、胡椒			
12	金	飯	主	海苔マヨチキン	鶏もも肉、塩、マヨドレ、酒、醤油、あおさ粉	バナナ	源氏パイ せんべい	
			副	小松菜のお浸し	小松菜、もやし、人参、かつお節、醤油			
			汁	みそ汁	キャベツ、じゃがいも、長ねぎ、和風だし、味噌			
15	月	飯	主	鶏肉のてりやき	鶏もも肉、醤油、味醂、醤油、油	キウイ	きつねうどん	うどん、油揚げ、わかめ、和風だし、醤油、味醂、めんつゆ
			副	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、胡瓜、マヨドレ、塩、胡椒			
			汁	みそ汁	油揚げ、さいいんげん、玉ねぎ、和風だし、味噌			
16	火							
17	水	飯	主	鯖の竜田揚げ	鯖、生姜、醤油、味醂、酒、片栗粉、油	バナナ	お好み焼き	キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、いんげん、小麦粉、かつおぶし、あおさ、ソース
			副	小松菜とさつま揚げの煮浸し	小松菜、さつま揚げ、人参、醤油、味醂、酒			
			汁	みそ汁	えのき、玉ねぎ、人参、和風だし、味噌			
18	木	飯	主	オムライス	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、油、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒、牛乳	メロン	お麩きなこスナック	お麩、バター、きなこ、砂糖、塩
			副	胡瓜とトマトのサラダ	胡瓜、トマト、レタス、イタリアンドレッシング			
			汁	スープ	玉ねぎ、じゃがいも、人参、和風だし、味噌			
19	金	パン	主	ハンバーグ	豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、胡椒、油、片栗粉	キウイ	チーズ 小魚	
			副	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒			
			汁	みそ汁	大根、油揚げ、長ねぎ、和風だし、味噌			
22	月	飯	主	鯖の味噌煮	鯖、味噌、生姜、砂糖、酒、味醂	バナナ	ゆかりおにぎり	ごはん、ゆかり
			副	ひじきの煮物	ひじき、油揚げ、人参、ちくわ、インゲン、和風だし、砂糖、味醂、醤油			
			汁	みそ汁	豆腐、長ねぎ、人参、和風だし、味噌			
23	火	飯	主	タンダーリーチキン	鶏もも肉、にんにく、生姜、カレー粉、ヨーグルト	オレンジ	ほうれん草のケーキ	ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵
			副	キャベツのサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、イタリアンドレッシング			
			汁	スープ	じゃがいも、玉ねぎ、コーン、コンソメ、塩、胡椒			
24	水	飯	主	さつまいもコロケ	冷凍コロケ、油	バナナ	クッキー	小麦粉、卵、砂糖
			副	切り干し大根の煮物	切り干し大根、油揚げ、人参、しいたけ、砂糖、醤油、味醂			
			汁	みそ汁	人参、小松菜、しめじ、和風だし、味噌			
25	木	飯	主	豚肉のつやつや煮	豚もも肉、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、油、砂糖、醤油、味醂、片栗粉	キウイ	マカロニきなこ	マカロニ、きな粉、砂糖、塩
			副	和風サラダ	大根、胡瓜、人参、和風ドレッシング			
			汁	みそ汁	小松菜、えのき、油揚げ、和風だし、味噌			
26	金	飯	主	エビチリ	エビ、玉ねぎ、片栗粉、ケチャップ、醤油、砂糖、油	バナナ	コーンフレーク 牛乳	
			副	春雨サラダ	春雨、人参、ハム、胡瓜、砂糖、酢、醤油、胡麻			
			汁	中華スープ	大根、人参、長ねぎ、中華だし、塩、胡椒			
29	月	麺	主	焼きうどん	うどん、豚もも肉、人参、キャベツ、和風だし、醤油、塩、胡椒	ヨーグルト	豆腐ナゲット	鶏ひき肉、木綿豆腐、マヨドレ、生姜、中華だし、片栗粉、油、ケチャップ
			副	カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、胡瓜、ごまドレッシング			
			汁	みそ汁	オクラ、油揚げ、和風だし、味噌			
30	火	飯	主	ヒレカツ	豚ひれ肉、塩、胡椒、卵、小麦粉、パン粉、油	オレンジ	チーズの包み揚げ	餃子の皮、チーズ、油
			副	マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒			
			汁	スープ	玉ねぎ、しめじ、人参、コンソメ、塩、胡椒			

参考資料「ほいくしょ 6がつのこんだてひょう」、「こどもの栄養 6月号」より  
※食材調達により、献立内容が変更になる場合があります。

