

月		火		水		木		金		土	
1	キッズビビンバ もずく汁 シークワサーゼリー ふむふむ 豆乳	2	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ごまじゃこサラダ 冬瓜の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	3	胚芽ご飯 チキン南蛮 きんぴら炒め きのこの清まし汁 果物 くずもち	4	胚芽ご飯 魚のゴマダレ焼き くーぶいりちー 豆腐の味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	5	食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 おにぎり (ツナみそ)	6	ハヤシライス スティック胡瓜 アーサ汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
8	納豆ご飯 人参しりしりー ちむしんじ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	9	胚芽ご飯 チキンさっぱり煮 ポテトサラダ 豚汁 果物 フルーツヨーグルト	10	胚芽ご飯 松風焼 ひじきともやしサラダ 豆苗スープ 果物 ピザポテト	11	胚芽ご飯 鮭グラタン ゴーヤーチャンプルー きのこの味噌煮 アイスクリーム シリアルクッキー 豆乳	12	スパゲッティミートソース 温野菜サラダ 中華風コンソープ 果物 鮭おにぎり	13	胚芽ご飯 豚生の姜焼き もずく和え 小松菜の味噌汁 果物 園内研修
15	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	16	胚芽ご飯 魚の照り焼き ピーマンの細切炒め きのこスープ 果物 もずくのひらやーちー	17	おべんとう  お誕生日ケーキ (バナナケーキ) りんごジュース	18	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 大根の豚肉炒め 麩の清まし汁 果物 フルーツボンチ	19	カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 ぼーぼー EM牛乳	20	胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 ホットケーキ 野菜ジュース
22	タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 じゃこトースト EM牛乳	23	慰霊の日 	24	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあんかけ 胡瓜とトマトの和え物 そうめん汁 果物 アガラサー EM牛乳	25	胚芽ご飯 魚の磯焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 ソフトパン ココア豆乳	26	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	27	胚芽ご飯 照り焼きチキン 大根の梅肉和え 豆苗スープ 果物 みるくもち
29	もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 カルシウムパン 豆乳	30	胚芽ご飯 鮭の西京焼き パパイヤ炒め ほうれん草の味噌汁 果物 プリン 鉄分ウエハース								

6月4日は虫歯予防デーです！

しっかり歯磨きをして虫歯0を目指していきましょう！！



日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	豚挽肉 鶏挽肉 うずら卵 かまぼこ スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 麩	長ねぎ ニラ 人参 生姜 にんにく もやし 小松菜 もずく ねぎ シークワーサーゼリー
2	火	沖縄豆腐 豚ひき肉 しらす ポーク デリカウィンナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 ごま油 三温糖 ホットケーキミックス	人参 玉葱 しめじ ニラ キャベツ 胡瓜 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
3	水	鶏むね肉 豚肩ロース きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 本みりん 油 いもくず タピオカ 黒砂糖粉	パイン缶 しらたき ごぼう 人参 ニラ えのき しめじ わかめ ねぎ
4	木	ホキ チキアギ 絹ごし豆腐 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 薄力粉 無塩バター	いりごま 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ わかめ ねぎ 果物
5	金	合挽肉 卵 鶏もも正肉 ツナ 普通牛乳	食パン パン粉 油 三温糖 オリーブオイル じゃがいも 精白米	玉葱 ｷﾊﾞｯ 胡瓜 人参 コーン 果物 焼きのり
6	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 アメリカンドッグ ココア豆乳	精白米 三温糖	玉葱 人参 エリンギ 胡瓜 アーサ ねぎ 果物
7	日			
8	月	ひきわり納豆 卵 豚レバー 豚肩ロース ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 じゃがいも 食パン マヨネーズ	のり佃煮 人参 ピーマン 玉葱 にんにく ねぎ 果物 コーン パセリ
9	火	手羽元 プロセスチーズ 豚バラ肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン 大根 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物 パナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
10	水	鶏ひき肉 木綿豆腐 ツナ ベーコン ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま油 ハッシュポテト	玉葱 胡麻 干ひじき もやし 胡瓜 人参 豆苗 しめじ 果物 パセリ
11	木	鮭 卵 ポーク ピザ用チーズ アイスクリーム 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 薄力粉 無塩バター 麩 ホットケーキミックス 三温糖 チョコリスビー	玉葱 しめじ ゴーヤー 人参 しめじ もやし えのき
12	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 鮭フレーク
13	土	豚肩ロース 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖	生姜 もずく 胡瓜 小松菜 えのき 果物
14	日			
15	月	沖縄豆腐 豚ひき肉 しらす ツナ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ EM牛乳	人参 長ネギ ニラ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ 果物
16	火	赤魚 豚肩ロース ベーコン ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 片栗粉 三温糖 薄力粉	ピーマン 人参 もやし たけのこ しめじ 果物 もずく ニラ
17	水	卵 普通牛乳	無塩バター 薄力粉 三温糖	バナナ アンパンマンりんごジュース
18	木	鯖 豚バラ肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん おつゆ麩	生姜 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 えのき わかめ ねぎ 果物 パナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
19	金	豚肩ロース ツナ 卵 EM牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 ちんぴんミックス 油	人参 玉葱 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 果物
20	土	豚バラ 卵 ロースハム 普通牛乳	精白米 三温糖 マカロニ 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	茄子 人参 生姜 ニラ 胡瓜 コーン とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物 野菜ジュース
21	日			
22	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン しらす EM牛乳	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト トマトピューレ とうもろこし キャベツ 人参 果物
23	火			
24	水	沖縄豆腐 豚ひき肉 しらす 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 三温糖 そうめん(乾) ちんぴんミックス 油	人参 生姜 長ネギ 胡瓜 わかめ トマト しめじ ねぎ 果物
25	木	ホキ 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳 ココア豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん サラダ油 ポンデQミックス ホットケーキミックス	青のり 干ひじき キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ なめこ わかめ ねぎ 果物
26	金	三枚肉 かまぼこ 豚ガラ 木綿豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉葱 生姜 ねぎ 人参 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
27	土	鶏もも正肉 ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん タピオカ粉 三温糖	生姜 大根 胡瓜 白ごま 山海節 豆苗 しめじ 果物
28	日			
29	月	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 食パン	もずく ピーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
30	火	鮭 ツナ 油揚げ プリン	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 鉄分ウエハース	生姜 パパイア 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 えのき 果物
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。