



今月のめあて
よく噛んで食べよう！

6月 献立表



栄養基準
エネルギー たんぱく質 脂質
3歳以上児 550kcal 23g 12.1g
3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g

ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	麦ごはん すまし汁 キッズマーボー豆腐 おくらと梅和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、 押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、豚ひき肉、 うずら豆、納豆、みそ、牛乳、かつお節	オレンジ、キュウリ、 キャベツ、大根、玉葱、 オクラ、人参、ピーマン、 ねぎ、うめ干し、 しょうが、あおのり	フルーツグラノーラ
3	火	きびご飯 豆乳汁 白身魚の照り焼き スパゲティサラダ	牛乳 ケーキ・キャロット	米、小麦粉、スパゲティ、 マヨネーズ、油、砂糖、きび	キングクリップ、豆乳、 卵、ハム、牛乳	りんご、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、クリームコーン、 レーズン	雪の宿
4	水	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ シーワーカーゼー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、 片栗粉、砂糖、コーン、 粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 豆乳、ツナ缶、チーズ、 牛乳	たまねぎ、なす、 はんだま、きゅうり、 トマトビュッレ、 にんじん、トマト、 オクラ、にんにく	星たべよ
5	木	御飯 みそ汁 ☆魚のオランダ揚げ いんげんのごま炒め	牛乳 おに蒸しパン	米、じゃがいも、 さつまいも、小麦粉、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、キングクリップ、 豆乳、みそ、ごま、 卵、わかめ	バナナ、いんげん、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、わかめ	塩せんべい
6	金	御飯 みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 ☆カミカミかけ揚げ	米、さつまいも、 小麦粉、油、コーン、 ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、 ちくわ、卵、みそ、 油揚げ、牛乳	パン、ブロッコリー、 キュウリ、玉葱、 人参、大根、 コホリ、ネギ、 ピーマン、 刻みこんぶ、 しょうが	チーズ
7	土	豚丼 そうめん汁 おくらとちくわの海苔あえ オレンジ	牛乳 ☆フレンチトースト	米、そうめん、 油、片栗粉、砂糖	豚肉、ちくわ、 牛乳	オクラ、 オレンジ、 たまねぎ、 えのき、 にんじん、 こまつな、 ねぎ、 のり、 にんにく、 しょうが	Feグラス ウェハース
8	日						
9	月	御飯 みそ汁 焼き魚 ほうれん草のごま和え	牛乳 ☆きな粉バンド	米、ホットケーキミックス、 バター、黒糖粉	さけ、 小豆、 みそ、 卵、 ごま、 牛乳、 きな粉、 油揚げ、 ごま、 牛乳	オレンジ、 ほうれん草、 キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ	バナナ
10	火	ドライカレーライス すまし汁 サラダ きな粉ヨーグルト	牛乳 うむくじ天ぷら	むらさきいも、 米、 芋、 油、 砂糖、 小麦粉、 黒糖粉	牛乳、 ヨーグルト、 豚ひき肉、 大豆、 しらす干し、 かつお節、 きな粉	玉葱、 冬瓜、 青梗菜、 リンゴ、 キャベツ、 人参、 ピーマン、 トマト、 レーズン、 セリ、 ねぎ、 にんにく、 しょうが	ヤクルト
11	水	☆三枚肉そば ☆千草焼き パン	麦茶 油みそおにぎり	沖繩そば、 米、 砂糖、 三温糖	豚肉、 卵、 かまぼこ、 だし骨、 かにかまぼこ、 みそ、 ツナ缶	パイナップル、 ほうれん草、 そう、 にんじん、 たまねぎ、 ねぎ、 のり、 干しいたけ、 ひじき	ぼたぼた焼
12	木	御飯 みそ汁 鶏つくね 切干大根のサラダ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米、小麦粉、 油、 片栗粉、 砂糖	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、 おから、 みそ、 しらす干し、 牛乳	キウイフルーツ、 たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 こまつな、 えのき、 にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが	甘納豆
13	金	御飯 みそ汁(オクラ) 赤魚のごま焼き じゃが芋きんぴら	牛乳 凍り豆腐の もっちりココアパン	米、じゃがいも、 小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 油、 グラニュー糖、 ごま油	キングクリップ、 絹ごし豆腐、 ハム、 みそ、 ごま、 凍り豆腐、 牛乳	オレンジ、 オクラ、 にんじん、 ピーマン	ミルミル
14	土	焼きうどん すまし汁 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 ラスク	うどん、 食パン、 コーン、 グラニュー糖、 ごま油、 油	豚肉、 ごま、 牛乳	ほうれん草、 グレープフルーツ、 キャベツ、 にんじん、 にら、 えのき、 しめじ、 ねぎ	ポーロ
15	日						
16	月	麦ごはん すまし汁 キッズマーボー豆腐 おくらと梅和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、 片栗粉、 押麦、 油、 砂糖、 きび	木綿豆腐、 豚ひき肉、 うずら豆、 納豆、 みそ、 牛乳、 かつお節	オレンジ、 キュウリ、 キャベツ、 大根、 玉葱、 オクラ、 人参、 ピーマン、 ねぎ、 うめ干し、 しょうが、 あおのり	せんべい

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	火	ご飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き キャベツのツナ和え	牛乳 揚げ芋	米、 ホットケーキミックス、 油、 砂糖	鶏肉、 木綿豆腐、 牛乳、 ツナ缶	オレンジ、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 にんじん、 えのき、 きつね、 さつまいも、 キャベツ	ぱりんこ	
18	水	島かぼちゃのクリームパスタ おくらスープ ハンダマのサラダ シーワーカーゼー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、 小麦粉、 片栗粉、 コーン、 砂糖、 油、 粉糖	牛乳、 木綿豆腐、 さけ、 豆乳、 ツナ缶、 牛乳、 チーズ	たまねぎ、 はんだま、 きゅうり、 島かぼちゃ、 こまつな、 トマト、 オクラ、 にんにく	星たべよ	
19	木	うつつごはん 魚汁(魚) ☆ヨーヨーチャンブルー ミニプリン	牛乳 ちんすこう	米、 小麦粉、 ラード、 黒糖粉、 油、 油	キングクリップ、 木綿豆腐、 卵、 プリン、 豚肉、 みそ、 ツナ缶、 ごま、 育児ミルク	オレンジ、 にんじん、 にがうり、 ごぼう、 ねぎ、 しいたけ	塩せんべい	
20	金	カレーライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ りんご	牛乳 ☆どら焼き	米、 じゃがいも、 ホットケーキミックス、 押麦、 油、 小麦粉	牛乳、 豚肉、 あん、 卵、 大豆	りんご、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 ねぎ、 なす、 えのき、 セロリ、 塩こんぶ、 わかめ	きなこ餅	
21	土	チキンピラフ わかめスープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ☆黒糖カステラ	米、 コーン、 油	牛乳、 鶏ひき肉、 かつお節	オレンジ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 ねぎ、 にんじん、 わかめ	きなこ餅	
22	日							
23	月	慰霊の日						
24	火	きびご飯 豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ	牛乳 チョコチップ スコーン	米、 小麦粉、 バター、 コーン、 きび、 砂糖、 油	牛乳、 さば、 木綿豆腐、 みそ	オレンジ、 かぼちゃ、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 ねぎ、 ウチナー	ビスケット	
25	水	焼きそば みそ汁 ブロッコリーのボン酢あえ パン	麦茶 油みそおにぎり	焼きそばめん、 米、 油、 砂糖、 ごま油	木綿豆腐、 豚肉、 みそ、 油揚げ、 みそ、 花かつお、 ツナ缶	もやし、 キャベツ、 ブロッコリー、 にんじん、 パイナップル、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 のり、 あおのり	ぼたぼた焼	
26	木	お弁当会						
27	金	ハンバーガー トマトスープ ☆ブロッコリーのミモザサラダ フライドポテト	飲み物 誕生ケーキ	じゃがいも、 コッペパン、 トマト、 油、 マヨネーズ、 パン粉	豚ひき肉、 卵、 ツナ缶、 チーズ、 牛乳、 ベーコン	オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ホールトマト、 にんじん	ビスコ	
28	土	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(あげ) オレンジ	牛乳 りんごジャムパン	米、 食パン、 コーン、 砂糖、 油、 ごま油	牛乳、 豚ひき肉、 納豆、 みそ、 油揚げ	オレンジ、 キャベツ、 たまねぎ、 こまつな、 りんごジャム、 にんじん、 ねぎ、 わかめ	ビスケット	
29	日							
30	月	御飯 みそ汁 ☆ヘルシーミートローフ もやしの酢あえ	牛乳 ごま菓子	米、 さつまいも、 コーン、 インフレーター、 マーガリン、 パン粉、 オートミール、 油、 砂糖	牛乳、 木綿豆腐、 豚ひき肉、 みそ、 卵、 ごま	パイナップル、 たまねぎ、 にんじん、 もやし、 ねぎ、 いんげん、 レーズン、 ひじき	星たべよ	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

