



2023年 6月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | おやつ | 材料(昼食とおやつ) | | |
|----|---|---|----------------------|---|--------------------------------------|--|
| | | | | 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 | 木 | 麦ごはん くだもの 大根と厚揚げのそぼろ煮 豚肉の野菜巻き みそ汁(じゃが芋・しめじ) | おにぎり(手作りふりかけ) チーズ | 米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉 | 揚げ豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ、しらす干し、チーズ(乳)、かつお節 | だいこん、にんじん、ごまつな、いんげん、しめじ、しいたけ、こんぶ、いりごま、バナナ、あおのり |
| 2 | 金 | ごはん くだもの 豚肉ビーマン炒め マカロニサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) | 牛乳 ココアブラウニー | 米、油、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ、粉糖 | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ | たまねぎ、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たけのこ、パプリカ、コーン、きゅうり、オレンジ |
| 3 | 土 | あわごはん デザート マーボー豆腐 ちくわチーズの磯辺揚げ みそ汁(キャベツ・油揚げ) | 麦茶 黒糖ちんびん | 米、小麦粉、黒糖、油、きび、片栗粉 | 豆腐、ちくわ、牛乳、牛豚含ひき肉、チーズ(乳)、みそ、卵、油揚げ(大豆) | パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり |
| 4 | 日 |  お休み  | | | | |
| 5 | 月 | 牛丼 おくらの梅和え アーサのみそ汁 くだもの | 牛乳 豆腐ドーナツ(粉糖) | 米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、片栗粉 | 牛乳、牛肉、豆腐、みそ | たまねぎ、オクラ、きゅうり、ピーマン、にんじん、しらたき、うめ干し、あおさ、しょうが、オレンジ |
| 6 | 火 | ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) 味付けのり フルーツ缶 チキンカツ 筑前煮 | 麦茶 おにぎり(わかめ・ごま) | 米、じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉、油 | 鶏肉、みそ、卵 | だいこん、パイナップル、こんにゃく、れんこん、にんじん、たけのこ、いんげん、しめじ、にんにく、味付けのり、しいたけ、いりごま |
| 7 | 水 | あわごはん みそ汁(だいこん・ねぎ) 豆腐チャンプルー デザート レバーの南蛮漬け きゅうりのゆかりあえ | 牛乳 ジャムサンド | 米、油、片栗粉、きび、食パン(小麦) | 牛乳、豆腐、豚レバー、豚肉、みそ | きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、ブルーベリージャム、にんじん、ピーマン、長ねぎ、にんにく、しょうが |
| 8 | 木 | 焼きとり丼 切干大根のツナサラダ みそ汁(はくさい・えのき) くだもの | 麦茶 ひじきごはん | 米、ごま油 | 鶏肉、ツナ缶、みそ | たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、きぬさや、えのきたけ、ひじき、バナナ、しょうが、いりごま、のり |
| 9 | 金 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・えのき) 納豆 くだもの 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう | ヨーグルト レーズンパン | 米、油、レーズンパン(小麦・乳・大豆) | あかうお、納豆、豚肉、みそ、ヨーグルト(乳) | ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、のり、ねぎ、しょうが、オレンジ |
| 10 | 土 | 麦ごはん デザート 鶏肉と大根の煮物 千草焼き そうめん汁 | バナナ ビスケット | 米、そうめん、押麦、ビスケット(小麦・乳) | 卵、鶏肉 | だいこん、にんじん、いんげん、ほうれん草、ねぎ、バナナ、しいたけ、ひじき |
| 11 | 日 | お休み | | | | |
| 12 | 月 | チャーハン デザート 豚肉と厚揚げのホイコーロー 揚げきょうざ わかめスープ | 牛乳 きなこトースト | 米、食パン、バター(乳)、グラニュー糖、ごま油、油、片栗粉 | 牛乳、揚げ豆腐、豚肉、豚肉、みそ、きな粉、脱脂粉乳 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ミックスベジタブル、にんにく、しょうが、わかめ |
| 13 | 火 | 麦ごはん みそ汁(はくさい・えのき) ひじきの佃煮 フルーツ缶 チキンの照り焼き パパイヤ炒め | おにぎり(みそ) 小魚(ごま) | 米、押麦、油 | 豚肉、みそ、小魚(魚・ごま)、鶏肉 | もも、パパイヤ、はくさい、にんじん、いんげん、えのきたけ、ひじき、にんにく、いりごま、黄桃 |
| 14 | 水 | 雑穀ごはん くだもの 豚肉のしょうが炒め キャベツサラダ みそ汁(だいこん・しめじ) | 牛乳 スティック菓子(ごま) | 米、小麦粉、ごまドレッシング(ごま・卵)、ホットケーキミックス(小麦・乳)、きび、油、押麦、油 | 牛乳、豚肉、みそ、卵 | キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、きゅうり、しめじ、ごま、しょうが、オレンジ |
| 15 | 木 | お誕生会(お弁当) | | まめびよ ドーナツ | ドーナツ(小麦・乳・卵) | まめびよ(大豆) |
| 16 | 金 | 沖縄そば キャベツのおかか和え チーズ くだもの | 麦茶 クファージュシー | 沖縄そば(小麦・大豆)、米 | 豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、豚肉、チーズ(乳)、かつお節 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ひじき、オレンジ |



2023年 6月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | おやつ | 材料(昼食とおやつ) | | |
|-----------------------------|---|---|---------------------------------------|--|--|---|
| | | | | 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 | 土 | 麦ごはん デザート グルクンの天ぷら 野菜炒め みそ汁(とうがん・しめじ) | 乳酸菌飲料 きなこケーキ | 米、小麦粉、油、押麦 | 乳酸菌飲料(乳)、揚げ豆腐、卵、豚肉、みそ、牛乳、きな粉、グルクン | キャベツ、とうがん、もやし、にんじん、にら、しめじ |
| 18 | 日 |  お休み  | | | | |
| 19 | 月 | トマトチキンカレー ブロッコリーサラダ くだもの | 牛乳 ホットドッグ | 米、ロールパン(小麦・卵・乳)、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油 | 牛乳、鶏肉、大豆、卵、ウインナー(乳・鶏・豚) | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、コーン、にんにく、オレンジ |
| 20 | 火 | 麦ごはん デザート 豚肉の竜田揚げ 切干大根炒め みそ汁(キャベツ・えのき) | 牛乳 おからバナナマフィン | 米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、片栗粉、小麦粉、押麦、油、油 | 牛乳、豚肉、卵、みそ、おから | 切り干しだいこん、キャベツ、こんにゃく、バナナ、えのきだけ、レモン、ごぼう、にんにく、オレンジ |
| 21 | 水 | 雑穀ごはん くだもの さばのみそ煮 厚揚げと菜の花の炒め物 みそ汁(だいこん・ねぎ) | 麦茶 おにぎり(菜飯・しらす) | 米、きび、押麦、油 | 揚げ豆腐、さば、豚肉、みそ、しらす干し | なのはな、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、バナナ |
| 22 | 木 | 鶏そぼろ丼(卵・ほうれん草) 大根とわかめの中中華和え イナムドゥチ くだもの | 焼きそば ブルー | 米、焼きそば麺(小麦・大豆)、ごま油、油 | 鶏ひき肉、卵、みそ、豚肉、かまぼこ(卵・大豆) | だいこん、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、こんにゃく、にんじん、ピーマン、ブルー、ねぎ、しいたけ、わかめ、しょうが、オレンジ、あおのり |
| 23 | 金 | 慰霊の日(休園) | | | | |
| 24 | 土 | チキンライス デザート ミートボール はるさめサラダ 千切野菜スープ | 牛乳 コーンフレーク | 米、コーンフレーク(乳・大豆)、はるさめ、油、ごま油 | 牛乳、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)、鶏もも肉 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり |
| 25 | 日 |  お休み  | | | | |
| 26 | 月 | スパゲティ・ミートソース チーズ 胚芽食パン キャベツサラダ 冬瓜とわかめのスープ | 麦茶 おにぎり(ゆかり・しらす) | スパゲティ(小麦)、米、全粒粉パン、ごまドレッシング(ごま・卵)、オリーブ油 | 牛豚ひき肉、しらす干し、チーズ(乳) | キャベツ、たまねぎ、とうがん、ホールトマト、にんじん、ピーマン、コーン、きゅうり、にんにく、わかめ |
| 27 | 火 | あわごはん デザート ササミのごまパン粉焼き ゴーヤーチャンプルー 野菜のカレースープ | 牛乳 もちケーキ | 米、もち粉、パン粉(小麦)、マヨネーズ(ノンエッグ)、きび、バター(乳)、油 | 牛乳、豆腐、豚肉、卵、とりささみ | にがうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、バナナ、コーン、ごま、にんにく |
| 28 | 水 | ごはん くだもの 豚肉となすのみそ炒め 蒸ししゅうまい かき玉汁(ほうれん草) | 牛乳 にんじん天ぷら | 米、小麦粉、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉、卵、みそ、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま) | なす、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、だれのこ、ピーマン、バナナ |
| 29 | 木 | ごはん フルーツ缶 甘辛チキン 魅チャンプルー(からし菜) みそ汁(じゃがいも・わかめ) | おにぎり(さけ・ごま) ブルー | 米、じゃがいも、麩、小麦粉、油 | 豚肉、さけ、みそ、卵、鶏肉 | パイナップル、からし菜、ブルー、にんじん、いりごま、にんにく、わかめ |
| 30 | 金 | ひじきの炊き込みごはん くだもの わかざぎのカレー天ぷら 白菜の和え物 ゆし豆腐汁 | スイートポテト ミニゼリー | 米、さつまいも、小麦粉、油、ビスケット(小麦・乳) | 豆腐、わかざぎ、鶏もも肉、みそ、卵、生クリーム、油揚げ(大豆)、脱脂粉乳、牛乳、ハム(鶏・豚・大豆・乳) | はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、えだまめ、ねぎ、ひじき、オレンジ、ごま |
| 1か月の 平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 556 kcal 21.0 g 16.0 g 2.1 g | 鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維 | 2.4 mg 187 mg 28 mg 3.9 g | |

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。

