



6月献立表

2019年06月

直野瀬市 子育て支援課



日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	ドライカレー パイン缶		豚ひき肉	米	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ビーマン、にんにく
3 月	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいす水煮、オきな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
4 火	そぼろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○ヨーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
5 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ビーマン、黒きくらげ、干しいたけ
6 木	ごはん 鮭のタンドリー風 もぐくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、ブレーナンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もぐく、えのきだけ、○レーズン、にら、にんにく
7 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ	○米、スパゲティー、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきだけ、○にんじん、○ねぎ、グリンピース、○干しいたけ、○ひじき
8 土	青菜ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ
10 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、油、○黒ごま	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
11 火	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんぴん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、赤ビーマン、黄ビーマン、ビーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
12 水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え	保育乳 豆乳くずもち パイン缶	保育乳、○調製豆乳、白身魚(キンギ)、豚肉、ちくわ、○きな粉	米、○タピオカ粉、○黒砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
13 木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○オレンジ、○もも缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ビーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
14 金	たきこみごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え 豚汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ビーマン、長ねぎ、マーマレード、ねぎ、干しいたけ
15 土	煮込みうどん 黄桃		豚肉	ゆでうどん	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ピザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、ビーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 あづきスコーン パイン缶	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ブレーナンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○ゆであづき缶、ちくわ、○きな粉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○パイン缶、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
19 水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 芋かりんとう オレンジ	保育乳、白身魚(キンギ)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、はるさめ、あわ、すりごま、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ビーマン、黒きくらげ
20 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○バナナ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきだけ、こんぶ、○味付けのり
22 土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり オレンジ		豚肉	米、油、砂糖、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、干しいたけ
24 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらたき、砂糖、○砂糖、ごま油、油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、きゅうり、オににく
25 火	あわごはん 鮭のみぞ焼き クーブリチー 豆腐みそ汁	保育乳 スويートポテト オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、こんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきだけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26 水	キヤロットライス 鶏のボテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリー、赤ビーマン、黄ビーマン、パセリ
27 木	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ、ねぎ
28 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テリヤкиソース	ゆで中華めん、○米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、干しいたけ、カットわかめ
29 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ		沖縄豆腐	米、はるさめ	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ

☆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