
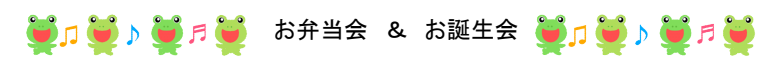













6月 幼児食献立表

きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	水	オレンジ 	ご飯	サバ	白米	16	木	お弁当会 & お誕生会 				
			サバのノルウェー風 肉じゃが みそ汁	豚肉	じゃが芋 しらたき							トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 しめじ ねぎ
	午後おやつ		卵 ツナ缶 牛乳	お好み焼きMIX			キャベツ 人参 ねぎ					
2	木	パイナップル 	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	17	金	麦ご飯	白身魚 卵	白米 押し麦	玉ねぎ パセリ	
			フレンチサラダ ワカメスープ	ワカメ				魚フライタルタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白身魚 卵 サキイカ 油揚げ	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	人参 胡瓜 キャベツ 大根 ねぎ	
	午後おやつ		じゃこ天おにぎり 牛乳	しらす 牛乳	白米 天かす		クリームチーズパン 牛乳	クリームチーズ チーズ 牛乳	食パン 砂糖			
3	金	りんご 	もちきびご飯	豚肉 卵	白米 もちきび	18	土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			豚カツ 人参しりしり ゆし豆腐	ツナ缶 卵 ゆし豆腐	小麦粉 パン粉			ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	胡瓜とちくわの和え物 ワカメのみそ汁	ちくわ ワカメ	人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ		ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン ジャム バター		ビスコ 牛乳	小魚 牛乳	ビスコ			
4	土	バナナ 	ご飯	豚ミンチ	白米	20	月	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース
			ドライカレー 野菜サラダ コンソメスープ	ツナ缶				玉ねぎ 人参 ピーマン コーン レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ	コールスローサラダ コンソメスープ	卵	ドレッシング	キャベツ 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 セロリ
	午後おやつ		タンナファクルー プルーン 牛乳	牛乳	タンナファクルー		ココアブラウニー 牛乳	卵 ココア 牛乳 牛乳	油 小麦粉 砂糖			
6	月	オレンジ 	三色丼	豚ミンチ 卵	白米	21	火	りんご	もちきびご飯	白身魚	白米 もちきび	玉ねぎ 小松菜
			もずく酢 大根のみそ汁	もずく				魚のカレームニエル ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁	白身魚 豚肉 卵 油揚げ	バター	トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ	
	午後おやつ		りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖		キャロットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			
7	火	りんご 	麦ご飯	鮭	白米 押し麦	22	水	グレープ フルーツ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 ベーコン	沖繩そば	ねぎ
			鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め なめこ汁	ひじき 豚肉 絹豆腐	マヨネーズ しらたき			ブロッコリー 人参 いら なめこ ねぎ	クーブイリチー カリカリ胡瓜	こんにゃく	人参 いら 胡瓜	
	午後おやつ		もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		ジュシーおにぎり 焼きししゃも	ツナ缶 ひじき ししゃも	白米	人参 ねぎ		
8	水	バナナ 	パン	ベーコン アサリ	パン	24	金	オレンジ	ご飯	鶏肉	白米	長ネギ
			クラムチャウダー チキンナゲット 野菜サラダ	チキンナゲット	じゃが芋			玉ねぎ 人参 グリンピース レタス 胡瓜 トマト	ジャーマンポテト ワカメのみそ汁	ウインナー ワカメ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ
	午後おやつ		いなり寿司 お茶	いなりの皮	白米		ラスク 牛乳	牛乳	食パン バター 砂糖			
9	木	パイナップル 	玄米ご飯	さんま	白米 玄米	25	土	バナナ	豆腐そぼろ丼	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ
			さんまのかば焼き 豆腐チャンプルー すまし汁	豚肉 木綿豆腐 ワカメ				トマト もやし 玉ねぎ 人参 いら 大根	胡瓜とちくわの和え物 大根のみそ汁	ちくわ 油揚げ	人参 胡瓜 大根 ねぎ	
	午後おやつ		スイートポテト 牛乳	牛乳	さつま芋 バター ジャム		コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン		
10	金	りんご 	ふりかけご飯	豚ミンチ	白米 ふりかけ	27	月	オレンジ	ご飯	鶏肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			ミートボール 南瓜サラダ 春雨のみそ汁	卵 チーズ	マヨネーズ 春雨			玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 レーズン 白菜 人参 ねぎ	カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ すまし汁	豚ミンチ 木綿豆腐 アーサ	マカロニ マヨネーズ みかん缶 人参 胡瓜 大根 ねぎ	
	午後おやつ		ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	バナナ みかん缶		芋かりんとう 牛乳	牛乳	さつま芋			
11	土	バナナ 	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	28	火	りんご	ご飯	白身魚	白米	玉ねぎ 人参 パセリ
			ほうれん草の和え物 鶏汁	ちくわ 鶏肉	人参 小松菜 ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ			魚のオレンジ揚げ 切干大根イリチー ワカメのみそ汁	白身魚 豚肉 厚揚げ ワカメ	てんぷら粉	人参 胡瓜 切干大根 人参 いら 玉ねぎ ねぎ	
	午後おやつ		かりんとう レーズン 牛乳	牛乳	かりんとう		ゼリー 鉄分ウエハース		ゼリー 鉄分ウエハース			
13	月	オレンジ 	もちきびご飯	豚肉	白米 もちきび	29	水	パイナップル	カレーうどん	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 ほうれん草
			豚肉のみそ漬焼き キャベツの和え物 ソーメン汁	豚肉 ハム				玉ねぎ いんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ	胡瓜の和え物 ポテトフライ	ちくわ	フライドポテト	人参 胡瓜
	午後おやつ		チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖		油みそおにぎり カットコーン	ツナ缶	白米	カットコーン		
14	火	バナナ 	雑穀米ご飯	白身魚	白米 雑穀米	30	木	バナナ	ふりかけご飯	合挽 チーズ 牛乳	白米 ふりかけ	人参 ピーマン 玉ねぎ
			魚の和風マヨ焼き 麩チャンプルー ワカメのみそ汁	豚肉 卵 ワカメ 絹豆腐	マヨネーズ 車麩			長ネギ 福神漬 トマト もやし 人参 小松菜 ねぎ	ピザ風ハンバーグ 春雨サラダ ワカメスープ	ハム ワカメ	パン粉 マヨネーズ 春雨 白菜 胡瓜 えのき茸 ねぎ	
	午後おやつ		アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX		揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖			
15	水	グレープ フルーツ 	ご飯	鶏肉	白米	31	木	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 23日(木) 慰霊の日でお休みです。				
			チキンのカレーチーズ焼き スパソテー コンソメスープ	ウインナー	スパゲティ							ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ 人参
	午後おやつ		チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター チョコ							

