

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5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 木	オレンジ	麦ご飯	鮭	白米 押し麦		15 木	お弁当会 & お誕生会					
		鮭のオーロラソース焼	ひじき 豚肉	マヨネーズ	ブロッコリー							
		ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら							
		なめこ汁	絹豆腐									
午後おやつ		あんバターサンド	小豆あん	食パン バター								
		牛乳	牛乳									
2 金	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	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	16 金	パイナップル	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		レタス 胡瓜 りんご コーン			魚フライタルタルソース	サキイカ	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	人参 胡瓜 キャベツ	
		ワカメすまし汁			長ネギ			かみかみあえ	油揚げ		白菜 ねぎ	
午後おやつ		じゃこ天おにぎり	しらす	白米 天かす			ヨーグルトあえ	ヨーグルト			バナナ 黄桃缶	
		ヤクルトジョア	ジョア				クラッカー	クラッカー				
3 土	バナナ	ご飯		白米		17 土	バナナ	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	
		ドライカレー	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参	
		胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 胡瓜			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
午後おやつ		タンナファクルー		タンナファクルー			ビスコ					
		プルーン 牛乳	牛乳				小魚 牛乳	小魚 牛乳				
5 月	ヨーグルト あえ	鶏そぼろ丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ コーン 絹さや	19 月	りんご	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	
		紅芋ごま団子		紅芋ごま団子				コールスローサラダ	卵		キャベツ 胡瓜 トマト	
		大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ			コンソメスープ			えのき茸 しめじ 人参	
午後おやつ		トマトチーズ蒸しパン	チーズ	小麦粉 砂糖 BP	トマトジュース		コーンマヨパン		ケーキMIX マヨネーズ	コーン パセリ		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				
6 火	オレンジ	ご飯		白米		20 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		
		サバのノルウェー風	サバ		トマト			サバのゆかり焼き	サバ		胡瓜	
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 グリンピース			もずく酢	もずく		大根 ねぎ	
午後おやつ		お好み焼き	卵 ツナ缶	お好み焼きMIX	キャベツ 人参 ねぎ		サターアングラー	卵	砂糖 小麦粉 BP			
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				
7 水	りんご	パン		パン		21 水	グレープ フルーツ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
		クラムチャウダー	ベーコン アサリ 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース			冷奴	絹豆腐		トマト	
		ポイルウインナー	ウインナー					南瓜の煮物			南瓜	
午後おやつ		いなり寿司	いなりの皮	白米			油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
		お茶					胡瓜スティック			胡瓜		
8 木	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		22 木	オレンジ	ご飯		白米		
		さんまのかば焼き	さんま		トマト			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー	
		豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 玉ねぎ 人参 にはら			ビーンズサラダ	キドニービーンズ 大豆		胡瓜 コーン	
午後おやつ		スイートポテト	牛乳	さつま芋 バター ジャム 砂糖			クリームチーズパン	クリームチーズ チーズ	食パン 砂糖			
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				
9 金	パイナップル	もちきびご飯		白米 もちきび		24 土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	
		ミートボール	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ブロッコリー			ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参	
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	
午後おやつ		チーズサブレ	卵 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖			芋けんぴ		芋けんぴ			
		牛乳	牛乳				レーズン 牛乳	牛乳		レーズン		
10 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	26 月	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		
		胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参			カラフルマーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		玉ねぎ 人参 ビーマン	
		キャベツのみそ汁			キャベツ 人参 ねぎ			マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	みかん缶 人参 胡瓜	
午後おやつ		動物ビスケット		ビスケット			大根のすまし汁			大根 椎茸 ねぎ		
		チーズ 牛乳	チーズ 牛乳				芋かりんとう		さつま芋			
							牛乳	牛乳				
12 月	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		27 火	りんご	ご飯		白米		
		レバーの竜田揚げ	豚レバー	じゃが芋 バター	コーン			鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト	
		春雨サラダ	ハム	春雨	白菜 胡瓜			切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 にはら	
午後おやつ		チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ		
		牛乳	牛乳				みかんゼリー		アガー	オレンジジュース みかん缶		
							せんべい		せんべい			
13 火	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		28 水	パイナップル	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ネギ	
		タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト	さつま芋				小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		小松菜 人参	
		ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ			ポテトフライ			フライドポテト	
午後おやつ		ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油			カットコーン			カットコーン		
		牛乳	牛乳				チーズ メイグルト	チーズ	メイグルト			
14 水	バナナ	雑穀ご飯		白米 雑穀米		29 木	グレープ フルーツ	雑穀ご飯		白米 雑穀米		
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト	
		クレープイリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 にはら			ブロッコリーソテー	ウインナー		ブロッコリー 人参 玉ねぎ	
午後おやつ		ジャムサンド		食パン バター ジャム			アーサのすまし汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ		
		牛乳	牛乳				ツナサンド	ツナ缶	食パン バター マヨネーズ	玉ねぎ		
							牛乳	牛乳				
30 金	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび		30 金	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	玉ねぎ いんげん	
		豚肉のみそダレ焼き	豚肉		キャベツ 胡瓜			キャベツの和え物	ひじき ハム		ソーメン	ねぎ
		キャベツの和え物						ソーメン汁				
午後おやつ		りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター			りんご			りんご		
		牛乳	牛乳									

※ 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(金)慰霊の日でお休みです。

