6月　幼　児　食　献　立　表

令和6年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

きららうえばる保育園
栄養士　照屋恵美

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）
1	土	バナナ	肉豆腐丼	豚肉　厚揚げ	白米	玉ねぎ　エノキ　ねぎ
			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			みそ汁	ワカメ		玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット	
			チーズ　牛乳	チーズ　牛乳		
3	月	オレンジ	ひじきミートスパゲティ	ひじき　合挽	スパゲティ	玉ねぎ　ピーマン　人参　トマト
			フレンチサラダ			レタス　胡瓜　りんご　コーン
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	ねぎゴマおにぎり		白米	ねぎ
			カットコーン			カットコーン
4	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
			豆腐チャンプルー	豚肉　木綿豆腐		もやし　人参　にら
			みそ汁			大根　しめじ　ねぎ
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX　白玉粉　砂糖	
			牛乳	牛乳		
5	水	パイン	ご飯		白米	
			ポテトミート焼き	合挽　チーズ	じゃが芋　マヨネーズ	玉ねぎ　セロリ
			ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー　人参
			卵スープ	卵		ねぎ
		午後おやつ	野菜かりんとう		かりんとう	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
6	木	りんご	ご飯		白米	
			鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト
			切干大根イリチー	豚肉　厚揚げ		切干大根　人参　にら
			小松菜のみそ汁			小松菜　人参　えのき
		午後おやつ	オレンジゼリー		ゼリー	
			せんべい		せんべい	
7	金	オレンジ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			チキンのマーマレード焼き	鶏肉		トマト
			ゴーヤーチャンプルー	ポーク　卵		ゴーヤー　玉ねぎ　人参
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	レモンスコーン	牛乳	バター　小麦粉　砂糖　BP	レモン
			牛乳	牛乳		
8	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草　人参
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	芋けんぴ		芋けんぴ	
			レーズン　牛乳	牛乳		レーズン
10	月	パイン	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
			コールスローサラダ	卵	マヨネーズ	キャベツ　胡瓜　りんご
			きのこスープ			えのき茸　しめじ　人参
		午後おやつ	ちんびん		小麦粉　黒糖　砂糖　BP　油	
			牛乳	牛乳		
11	火	バナナ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			赤魚のおろし煮	赤魚		大根　ねぎ
			クーブイリチー	刻み昆布　豚肉	こんにゃく	人参　にら
			じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ　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	
			牛乳	牛乳		
12	水	りんご	麦ご飯		白米　押し麦	
			レバーの竜田揚げ	豚レバー		コーン
			春雨サラダ	ハム	春雨	人参　胡瓜
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ　しめじ
		午後おやつ	スイートポテト	牛乳	さつま芋　バター　砂糖　ジャム	
			牛乳	牛乳		
13	木	グレープフルーツ	ご飯		白米	
			魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト
			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
			アーサのみそ汁	アーサ　絹豆腐		長ネギ
		午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト	ケーキMIX　砂糖　バター	りんご
			牛乳	牛乳		
14	金	オレンジ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー
			小松菜の白和え	ツナ缶　木綿豆腐	胡麻ドレ	小松菜　人参
			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
15	土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ　コーン　小松菜
			サラダ	ツナ缶		胡瓜　トマト
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			プルーン　牛乳	牛乳		プルーン

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）
17	月	りんご	もちきびご飯		白米　もちきび	
			ミートボール	豚ミンチ		玉ねぎ　人参　ブロッコリー
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			春雨のみそ汁		春雨	しめじ　人参　長ねぎ
		午後おやつ	豆腐ウインナーパン	絹豆腐　ウインナー	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
18	火	パイン	麦ご飯		白米　押し麦	
			魚フライタルタルソース	白身魚　卵	パン粉　小麦粉　マヨネーズ	玉ねぎ　パセリ
			かみかみあえ	サキイカ		人参　胡瓜　キャベツ
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトフルーツ添え	ソフールヨーグルト		みかん缶
			クラッカー		クラッカー	
19	水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			大根のごまあえ			大根　胡瓜　人参
			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖　黒糖	
		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
			小魚	小魚		
20	木	お弁当会　＆　お誕生会				
21	金	りんご	玄米ご飯		白米　玄米	
			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			イナムドゥチ	豚肉　かまぼこ	こんにゃく	人参　椎茸　ねぎ
		午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
22	土	バナナ	豚すき焼き丼	豚肉	白米　しらたき	玉ねぎ　人参　ねぎ
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
			レーズン　牛乳	牛乳		レーズン
24	月	ヨーグルトあえ	パン		パン	
			ホワイトシチュー	鶏肉　牛乳	じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース
			野菜サラダ			レタス　胡瓜　トマト
			ボイルウインナー	ウインナー		
		午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	
			お茶			
25	火	バナナ	ご飯		白米	
			さんまのかば焼き	さんま		トマト
			人参しりしり	卵　ウインナー		人参　玉ねぎ　にら
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
		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	
			牛乳	牛乳		
26	水	オレンジ	ガパオライス風	鶏ミンチ		玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン
			マカロニサラダ		マカロニ　マヨネーズ	みかん缶　人参　胡瓜
			コーン卵スープ	卵		コーン　ねぎ
		午後おやつ	チーズちぢみ	チーズ	てんぷら粉	もやし　小松菜
			ヤクルトジョア	ジョア		
27	木	りんご	麦ご飯		白米　押し麦	
			鮭のオーロラソース焼	鮭	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　にら
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ　ねぎ
		午後おやつ	大学芋		さつま芋　砂糖　ごま	
			牛乳	牛乳		
28	金	パイン	もちきびご飯		白米　もちきび	
			豚肉の南蛮漬け	豚肉		玉ねぎ　人参　ピーマン
			南瓜の煮物			南瓜
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	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		
29	土	バナナ	じゅーしー	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			ワカメの和え物	ワカメ　ちくわ		胡瓜
			豚汁	豚肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	黒棒　チーズ	チーズ	黒棒	
			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。