

6月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
12 (月)	鶏のからあげ	鶏肉	片栗粉 なたね油	生姜	醤油 酒	お楽しみケーキ (ケーキMIX、卵、 牛乳、砂糖、 バター、 クリームチーズ、 ブルーベリージャム) メロン
	春雨サラダ		春雨 コーン	きゅうり 人参	砂糖 醤油 酢	
	豚汁	豚肉	さつまいも	たまねぎ 大根 人参 青ねぎ	みそ	
	わかめご飯		ごはん		わかめふりかけ	
26 (月)	鶏大根	鶏肉		大根	砂糖 醤油 みりん	焼うどん (うどん、豚肉、 たまねぎ、人参、 キャベツ、花かつお、 しょうゆ) 年長：いりこ 年少：昆布
	ねばねば和え	チリメン 納豆		小松菜 白菜 人参	砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪	じゃがいも	たまねぎ えのき	みそ	
	ごはん		ごはん			
13 27 (火)	サワラの梅焼き	さわら	片栗粉		醤油 みりん 梅干し	かぼちゃサンド (食パン、 南瓜、マヨドレ) りんご
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉	なたね油	たまねぎ 人参 乾しいたけ グリーンピース	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐	さつまいも	小松菜 白菜	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
14 28 (水)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん	たまねぎ 人参 南瓜 ビーマン	カレールー 砂糖 ケチャップ	青のりバターポテト (じゃがいも、 バター、あおさ、塩) オレンジ
	コールスローサラダ	ツナ	コーン	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
1 15 29 (木)	鮭のムニエル	鮭	薄力粉 バター		塩	鮭のラスク (鮭、油、砂糖) バナナ
	マカロニサラダ		マカロニ コーン	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー	さつまいも	たまねぎ 人参 しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
2 16 30 (金)	鶏の角煮風	鶏肉		生姜	砂糖 醤油 酒	バナナケーキ (ケーキMIX、豆乳、 バナナ、砂糖、油) りんご
	ナムル		ごま ごま油	もやし きゅうり チンゲン菜 人参	塩 醤油 中華だし	
	わかめスープ	豆腐 わかめ		たまねぎ 南瓜 ニラ	醤油 塩 中華だし	
	ごはん		ごはん			
3 17 (土)	牛丼	牛肉	ごはん	たまねぎ 人参 白菜 えのき	砂糖 醤油 みりん	麦ロール 果物
	すまし汁	竹輪	さつまいも	キャベツ	醤油 みりん 塩	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (かや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
5 19 (月)	豚の生姜焼き	豚肉		たまねぎ 生姜	砂糖 醤油 みりん	しらすおにぎり (米、しらす、 ごま、塩) 昆布
	根菜サラダ	ツナ		れんこん ごぼう 人参 ひじき	マヨドレ	
	みそ汁	豆腐		白菜 南瓜 ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (火)	カレイの煮つけ	カレイ		生姜	砂糖 醤油	小倉トースト (食パン、こしあん、 バター) オレンジ
	ビーフ炒め	豚肉	ビーフン	人参 ピーマン 乾しいたけ	中華だし しょうゆ	
	すまし汁	竹輪	さつまいも	キャベツ えのき	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
7 21 (水)	チキンの味噌焼き	鶏肉			砂糖 醤油 みそ	焼き芋 (さつまいも) 年長：いりこ 年少：昆布
	ほうれん草のソテー	ウインナー	コーン	キャベツ 人参 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	たまねぎ 白菜 エリンギ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
8 22 (木)	サバのみりん焼き	サバ			醤油 みりん	ショートブレッド (薄力粉、 バター、砂糖) りんご
	さつまいもサラダ		さつまいも	たまねぎ 人参 グリーンピース	マヨドレ	
	すまし汁	竹輪		キャベツ 人参 舞茸	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
9 23 (金)	鶏肉のねぎ焼き	鶏肉		たまねぎ 青ねぎ	醤油 みりん	抹茶オシ蒸しパン (ケーキMIX、練乳、 油、牛乳、抹茶) バナナ
	南瓜のそぼろあんかけ	豚ミンチ	片栗粉	南瓜 たまねぎ グリーンピース	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	豆腐		大根 なめこ 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
10 (土)	和風麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐	ごはん 片栗粉	たまねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ 生姜	砂糖 醤油 みりん みそ	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物
	すまし汁			南瓜 白菜 舞茸	醤油 みりん 塩	

