

2020年6月 予定献立表 miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	しらすごはん 具だくさん豆乳汁 ペイクドじゃが もも缶	こめ、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	しらすぼし とうふ、とりにく、とうにゅう、みそ	こまつな キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ ももかん	しょうゆ だしじる しお、パセリこ
	午後おやつ	牛乳 きなこクッキー	こむぎこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ		
02 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) あじのマリネ いんげんのごま炒め	こめ さとう、あぶら、こむぎこ ごま、ごまあぶら	みそ あじ	かぼちゃ、ねぎ、わかめ たまねぎ、にんじん、ピーマン いんげん	だしじる りんごす、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おに蒸しパン	さつまいも、こめこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう とうにゅう		
03 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 鶏肉のトマト煮 大豆サラダ パイ缶	ロールパン じゃがいも、あぶら マヨドレ	とりにく だいたい	トマトかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく ほうれんそう、コーン パイかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ、こしょう しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ		りんごす、しょうゆ、しお
04 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル バナナ	こめ あぶら、かたくりこ、さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、なっとう、みそ	ねぎ、にんじん、しょうが もやし、キャベツ、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
05 金	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(なす・たまねぎ) かじきの香り焼き 切干大根の炒め煮	こめ かたくりこ、あぶら さとう、あぶら	みそ かじき あぶらあげ	なす、たまねぎ、えのきたけ、わかめ にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん	だしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、だしじる
	午後おやつ	牛乳 じゃがベーコンのチーズ焼き	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ、ベーコン	パセリ	しお
06 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	豚丼 もも缶	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
08 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・ひき肉) 手作り焼きがんも オレンジ	こめ かたくりこ	ぶたひきにく、みそ とうふ、しらすぼし	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ にんじん、ひじき オレンジ	だしじる しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 チーズスティック	しよくパン	ぎゅうにゅう バター、チーズ		
09 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	中華丼 コーンスープ(わかめ) 金時豆の煮物	こめ、おしむぎ、ごまあぶら、かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ いんげんまめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく コーン、わかめ	しょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ももかん、バナナ	
10 水	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	ロールパン 大豆のカレーシチュー キャベツのしらすサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	ツナかん、だいたい しらすぼし	たまねぎ、にんじん、りんごジャム キャベツ、こまつな ももかん	ようふうだしのもと、ケチャップ、カレーこ、しお、こしょう、ソース りんごす
	午後おやつ	牛乳 ゆかりごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
11 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁(なめこ・こまつな) さばの利休揚焼き ポテトサラダ	こめ かたくりこ、ごま じゃがいも、マヨドレ	みそ さば	こまつな、たまねぎ、なめこ、わかめ きゅうり、にんじん	だしじる みりん、しょうゆ、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 バナナ おかし		ぎゅうにゅう	バナナ	
12 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・だいこん) 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーのサラダ	こめ ごまあぶら、さとう あぶら、さとう	とうふ、みそ、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ にんじん、こんぶ、しょうが ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、パプリカ	だしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう		
13 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きそば パイ缶	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	ソース、さけ、こしょう パイかん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
15 月	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 かき玉汁(小松菜) 牛肉とごぼうの煮物 オレンジ	こめ かたくりこ さとう	たまご ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう、にんじん、えのきたけ オレンジ	だしじる、しょうゆ、しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム	

2020年6月 予定献立表 miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 納豆汁(チンゲン菜・ねぎ) ツナとじゃが芋の煮物 ゆで野菜(ブロッコリー)	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	なっとう、みそ ツナかん	チンゲンサイ、ねぎ、わかめ たまねぎ、にんじん、いんげん ブロッコリー	だしじる だしじる、しょうゆ、みりん しお
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	しよくパン、グラニューとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう バター		
17 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ミートスパゲティ おくらとキャベツの和え物 キャンディーチーズ	スパゲティ、こめこ、あぶら、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、オクラ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごず、しお
	午後おやつ	牛乳 コーンバターごはん	こめ	ぎゅうにゅう バター	コーン	しょうゆ、パセリこ
18 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(つぶし大豆・たまねぎ) 千草焼き バナナ	こめ さとう	だいた、みそ、あぶらあげ たまご、とりひきにく	たまねぎ、ねぎ こまつな、にんじん、しいたけ バナナ	だしじる だしじる、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト おかし		ヨーグルト		
19 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 五目汁(だいこん・ごぼう) 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え	こめ あぶら、かたくりこ ごま	みそ、あぶらあげ とりにく	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが、にんにく もやし、ほうれん草、にんじん	だしじる しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 蒸し芋	さつまいも	ぎゅうにゅう		
20 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	カレーうどん もも缶	うどん、かたくりこ	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ももかん	だしじる、しょうゆ、みりん、しお、カレーこ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
22 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	おこわ(たけのこ・鶏肉) 中華スープ(わかめ・ごま) ブロッコリーとコーンのソテー	こめ、もちごめ、さとう ごま あぶら	とりにく とうふ	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ たまねぎ、わかめ ブロッコリー、コーン	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだしのもと、しお しお
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、バター	かぼちゃ	
23 火	午前おやつ	調整豆乳		とうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・あげ) さばのかば焼き チンゲン菜のソテー	こめ かたくりこ、あぶら、さとう あぶら	みそ、あぶらあげ さば	かぼちゃ、ねぎ、わかめ しょうが チンゲンサイ、コーン、しめじ	だしじる しょうゆ、みりん、さけ しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 フルーツのゼリーがけ	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン	ももかん、バナナ、パインかん	
24 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	食パン コンソメスープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	しよくパン かたくりこ、あぶら マヨドレ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	キャベツ、トマトかん、にんじん たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、コーン	ようふうだしのもと、しお、こしょう ケチャップ、しお、こしょう しお
	午後おやつ	牛乳 たぬきごはん	こめ、天かす、ごま	ぎゅうにゅう ほしえび	あおのり	めんつゆ
25 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さけのパン粉焼き ひじきの煮物	こめ さつまいも あぶら、パンこ ごまあぶら、さとう	みそ さけ、チーズ あぶらあげ	ねぎ、わかめ にんじん、さやえんどう、ひじき	だしじる さけ、しお、パセリこ しょうゆ
	午後おやつ	発酵乳 コーン蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	はっこうにゅう ぎゅうにゅう、ミックスチーズ	コーン	
26 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ドライカレー トマトのごまあえ キャンディーチーズ	こめ、こめこ、あぶら ごま、さとう	ぶたひきにく ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが トマト、きゅうり	ケチャップ、ようふうだしのもと、カレーこ、しお、こしょう ず、しょうゆ
	午後おやつ	100%ジュース 誕生日ケーキ				ジュース
27 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ちゃんぽんラーメン オレンジ	ちゅうかめん、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん オレンジ	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
29 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリわかめ御飯 はるさめスープ 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのゆかり和え	こめ はるさめ、ごま あぶら、かたくりこ あぶら	なまあげ、ぶたにく	きりぼしだいこん こまつな、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、いんげん	ちゅうかだしのもと、しお ケチャップ、さけ、ソース、しお、パセリこ りんごず
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		
30 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 おかず汁(豆腐・なす) ししゃものごま焼き 蒸し野菜のあんかけ	こめ ごまあぶら ごま、あぶら じゃがいも、かたくりこ	とうふ、とりにく、みそ ししゃも	なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん かぼちゃ、いんげん	だしじる ちゅうかだしのもと、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きなこ豆乳のカップケーキ	あぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ		しお

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

