

# 献立表

2024年06月

こども園るんびにい(一般)

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	朝食	運動会				
03 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	ごはん みそ汁 魚の煮付け 甘酢野菜	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	淡色みそ 白身魚50g	しめじ、たまねぎ、小ねぎ 人参、グリーンアスパラガス、しょうが きゅうり、キャベツ、人参	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉みそおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)、淡色みそ	焼きのり、しょうが	
04 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	朝食	麦ごはん すまし汁 厚揚げのあんかけ 大根と人参のおかか和え	米、●押麦 砂糖、片栗粉、油、ごま油 砂糖	いわし(煮干し) 厚揚げ、豚ひき肉 糸かつお	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ たまねぎ、人参、干しいたけ 大根、キャベツ、人参	しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 フライドポテト風	じゃがいも、油	▲牛乳(低脂肪)		こしょう、食塩
05 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	ごはん もやしのみそ汁 手羽と大豆の中華風煮 三色和え	米 砂糖、ごま油 油、砂糖	淡色みそ、寿司あげ、いわし(煮干し) 鶏手羽肉、大豆	もやし、たまねぎ 人参、ごぼう、ねぎ、にんにく きゅうり、トマト、カットわかめ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ きなこおにぎり	米、砂糖	▲牛乳、いりこ きな粉		食塩
06 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	朝食	ごはん かきたま汁 魚のねぎみそ焼き キャベツの中華和え	米 じゃがいも、三温糖 ごま油、砂糖	★卵、いわし(煮干し) かんぱち、淡色みそ	たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ トマト、小ねぎ キャベツ、人参、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、食塩 みりん、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズ蒸しパン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲チーズ		
07 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	カレーライス ツナとコーンのサラダ フルーツ	米、じゃがいも、油、米粉、砂糖 ★マヨネーズ	牛肉(もも)、かつお節花かつお、いわし(煮干し) ツナ水煮缶	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく こまつな、きゅうり、コーン缶 すいか	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ クッキー	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ▲バター、★卵		
08 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	朝食	和風チャンポン 大根のごま和え	●干しうどん 砂糖	豚肉(肩)、いわし(煮干し)、かつお節花かつお ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、人参、ねぎ、にんにく 大根、ほうれんそう、人参	酒、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
10 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	ごはん キャベツのみそ汁 魚のかりチーズ焼き きゅうりの酢の物	米 油、砂糖、●パン粉 砂糖	淡色みそ たい50g、▲粉チーズ ごま	キャベツ、たまねぎ、しめじ、小ねぎ 人参、グリーンアスパラガス、パセリ、にんにく きゅうり、人参、カットわかめ	ケチャップ、酒、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ エノキの佃煮おにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ	えのきたけ	しょうゆ、酒
11 火	午前おやつ	調整豆乳 昆布		調整豆乳		
	朝食	麦ごはん すまし汁 つくね煮 きゃべつのマヨサラダ	米、●押麦 片栗粉、米、砂糖、油 ★マヨネーズ、砂糖	ソフト豆腐、いわし(煮干し) 鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ ★卵	たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ たまねぎ、かぼちゃ、芽ひじき、しょうが キャベツ、きゅうり、人参	しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	調整豆乳 昆布 フランスパン	●フランスパン	調整豆乳		
12 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	ごはん オクラのみそ汁 ポークビーンズ 野菜の和え物	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	淡色みそ、寿司あげ、いわし(煮干し) 豚肉(もも)、大豆 糸かつお	オクラ、たまねぎ たまねぎ、人参 もやし、こまつな、人参	ケチャップ、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ おかかマヨおにぎり	米、★マヨネーズ、ごま油	▲牛乳、いりこ かつお節花かつお、すりごま		しょうゆ、食塩
13 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	朝食	ごはん すまし汁 魚のごまマヨネーズ焼き 根菜の煮物	米 ★マヨネーズ 砂糖	かつお節花かつお かんぱち、ごま 寿司あげ	もやし、たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ トマト、チンゲンサイ、たまねぎ 大根、ごぼう、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 黄粉団子	だんご粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) 木綿豆腐、きな粉		食塩
14 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	朝食	ごはん 小松菜のみそ汁 茄子と豚のしょうがたれ パンパンジー	米 ごま油、油、●小麦粉 ごま油、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 豚肉(肩ロース) 鶏ささ身、ごま	こまつな、たまねぎ 人参、なす、しょうが、しそ きゅうり	しょうゆ、本みりん しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 野菜スティック	★マヨネーズ	▲牛乳、いりこ 淡色みそ	オクラ、人参、グリーンアスパラガス	
15 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	朝食	鶏の照り焼き丼 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖	鶏もも肉、★卵 淡色みそ、いわし(煮干し)	いんげん たまねぎ、かぼちゃ、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	

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	
17 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん もやしのみそ汁 魚の天ぷら 切干大根の煮物	米 ●焼ふ ●小麦粉 砂糖	淡色みそ、寿司あげ、いわし(煮干し) たい50g、★卵 寿司あげ	たまねぎ、もやし、小ねぎ 人参、ピーマン 人参、切り干しだいこん	こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	焼きのり	
18 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お誕生日会 助六寿司 茶碗蒸し 鶏肉のマーマレード煮 フルーツ	米	★卵、寿司あげ 鶏もも肉 鶏手羽元	人参、きゅうり、干しいたけ 人参、かいわれだいこん、干しいたけ トマト、とうもろこし、マーマレード すいか	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 ヨーグルトケーキ	●★ホットケーキ粉、なたね油、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲ヨーグルト(無糖)、★卵		
19 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん オクラのみそ汁 雷豆腐 中華きゅうり	米 糸こんにゃく、砂糖、油、片栗粉、ごま油 ごま油、砂糖	淡色みそ、かつお節花かつお 木綿豆腐、豚ひき肉	オクラ、しめじ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 たまねぎ、ごぼう、人参、干しいたけ きゅうり	酒、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすとワカメのおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、ごま	カットわかめ	しょうゆ
20 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 かぼちゃスコーン	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター、★卵	かぼちゃ	
21 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 やみつきちキン 青菜のじゃこ和え	米 じゃがいも、砂糖、★マヨネーズ 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し)、ソフト豆腐 鶏もも肉 しらす干し	えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ トマト、にんにく ほうれんそう、キャベツ、人参	ケチャップ、みりん、しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ オレンジゼリー	砂糖	▲牛乳、いりこ	みかん濃縮果汁、かんてん(粉)	
22 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	和風スパゲティー ナムル	●スパゲティ、油 ごま油、砂糖	鶏もも肉	エリンギ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、にんにく もやし、にら、人参	しょうゆ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
24 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 野菜汁 魚の梅焼き キャベツとわかめのしらす和え	米	淡色みそ、かつお節花かつお、いわし(煮干し) ぶり しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、小ねぎ 人参、チンゲンサイ、うめ干し キャベツ、人参、カットわかめ	酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ 焼きおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、淡色みそ		本みりん
25 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼 きんぴら煮	米、●押麦 砂糖 砂糖、油	いわし(煮干し) 鶏もも肉、淡色みそ 寿司あげ	もやし、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ トマト、ピーマン ごぼう、人参、いんげん	しょうゆ(うすくち)、食塩 みりん、しょうゆ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズラスク	●食パン、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ▲粉チーズ	パセリ	
26 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん なすのみそ汁 じゃが芋のインド風煮 ツナと小松菜のごま和え	米 じゃがいも、砂糖、油	ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお 牛肉(肩) ツナ水煮缶、ごま	なす、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 人参、たまねぎ、ピーマン こまつな、人参	酒、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 梅ひじきおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、ごま	芽ひじき、うめ干し	しょうゆ
27 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のタルタルソース みそ和え	米 ★マヨネーズ、片栗粉、油 砂糖	かつお節花かつお 白身魚50g、★卵 鶏ささ身、淡色みそ、ごま	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) きゅうり、人参、たまねぎ なす	しょうゆ(うすくち)、食塩 こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 きなこプリン	砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲牛乳、きな粉	かんてん(粉)	
28 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 かぼちゃオムレツ 納豆サラダ	米 ★マヨネーズ	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) ★卵、ツナ水煮缶 納豆、鶏ささ身	たまねぎ、カットわかめ たまねぎ、トマト、かぼちゃ、人参 もやし、きゅうり、人参	ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ ホットケーキ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、▲脱脂粉乳、▲牛乳、▲バター		
29 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	親子丼 さつまいものみそ汁	米、砂糖、片栗粉 さつまいも	★卵、鶏もも肉 淡色みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、ねぎ たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	