



6月幼児食予定献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|--|---|--|--|------------|
| <p>1 きびご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え すまし汁 りんご</p> <p>【赤】豚・肩ロース 削り節、カットわかめ、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽米、きび強化米、調合油、米粉、ごま油、春雨、米、いりごま 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、ブロッコリー、コーン缶、オクラ、りんご、枝豆</p> <p>ミルク しらすと枝豆のおにぎり</p> | <p>2 麦ご飯 鮭のホイル焼き 五目きんぴら 切り干し大根とワカメのみそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】鮭切り身、竹輪、わかめ、ハム、ロース、卵、ミルク 【黄】米、強化米、押麦、バター、こんにやく、調合油、すりごま、三温糖、強力粉、黒砂糖、はちみつ 【緑】玉ねぎ、人参、生しいたけ、青ピーマン、ごぼう、さやいんげん、切り干し大根、ねぎ、オレンジ</p> <p>ミルク 黒糖入りアガラーサー</p> | <p>3 胚芽パン ささみカツ ツナ入りフレンチサラダ 野菜スープ パイン缶</p> <p>【赤】ささ身、卵、まぐろ缶、ベーコン、ミルク、焼きのり 【黄】胚芽パン、薄力粉、パン粉、調合油、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、米、強化米 【緑】レタス、トマト、きゅうり、オクラ、玉ねぎ、人参、キャベツ、パイン缶</p> <p>ミルク 塩おにぎり</p> | <p>4 きびご飯 納豆 鯖の煮漬け 野菜炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ</p> <p>【赤】茶引納豆、かつお、削り節、さば、豚、細切れ肉、カットわかめ、ミルク、卵 【黄】胚芽米、きび強化米、三温糖、調合油、ごま油、小麦粉（沖縄製粉）、黒砂糖粉 【緑】しょうが（スライス）、玉ねぎ、キャベツ、人参、冬瓜、バナナ</p> <p>ミルク タンナファクルー</p> | <p>5 カレーピラフ レバーの竜田揚げ かみかみサラダ 大根とえのきのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】豚・ひき肉、豚、レバー、大豆、水煮、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米、バター、調合油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、マッシュマロ、コーンフレーク 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム（水煮）、さやいんげん、若ざや、ゆでしょうが、根茎、生、きゅうり、大根、えのきたけ、葉ねぎ、すいか</p> <p>ミルク マシュマロおこし</p> | <p>6 焼きそば オープンポテト 豆腐と青梗菜のスープ 黄もも缶</p> <p>【赤】豚、細切れ肉、青のり、沖縄豆腐、ベーコン、ミルク 【黄】蒸し中華めん、調合油、冷凍フライドポテト、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、青梗菜、黄もも缶</p> <p>ミルク 菓子パン</p> | |
| <p>8 麦ご飯 千草焼き 茄子みそ炒め じゃが芋のスープ オレンジ</p> <p>【赤】卵、さき身、豚、ひき肉、ミルク、ウインナー 【黄】米、強化米、三温糖、調合油、じゃがいも、ロールパン 【緑】干椎茸、人参、根深ねぎ、玉ねぎ、切り干し大根、切りみつば、葉、生、なす、青ピーマン、ほうれんそう、オレンジ、キャベツ</p> <p>ミルク ホットドッグ</p> | <p>9 麦ご飯 赤魚の甘酢あんかけ さつま芋ゴマサラダ もやしのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】あこうだいの切り身、生、カットわかめ、ミルク、卵 【黄】米（はいが精米・水稲）、麦、強化米、片栗粉、油、炒め油、三温糖、さつま芋、いりごま、マヨネーズ、薄力粉、グラニュー糖、溶かし無塩バター 【緑】トマト、ピーマン、人参、たけのこ、乾しいたけ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、すいか</p> <p>ミルク 人参ケーキ</p> | <p>10 五目沖繩そば ブロッコリーの白和え バナナ</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚、3枚肉、豆腐、まぐろ缶、ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】沖繩そば、油、三温糖、いりごま、米、強化米 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ</p> <p>ミルク 鮭おにぎり</p> | <p>11 あじさいご飯 鶏肉の塩麹焼き さやいんげんのごま和え キャベツのみそ汁 りんご</p> <p>【赤】ウインナー、鶏、もも、ミルク、卵、イチゴヨーグルト 【黄】精白米、強化米、三温糖、ごま、いり、グラニュー糖、じゃがいも、ホットケーキ粉、有塩バター（焼く） 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、さやいんげん、コーン缶、キャベツ、玉ねぎ、りんご</p> <p>ミルク パンケーキ</p> | <p>12 麦ご飯 鮭の和風マヨネーズ焼き デークニーイリチー 南瓜とえのきのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鮭切り身、あおのり、豚、細切れ、カットわかめ、ミルク、ツナ缶（油切り）、昆布佃煮 【黄】精白米、麦、強化米、マヨネーズ、油、米 【緑】玉ねぎ、大根、人参、さやいんげん、南瓜、えのきたけ、すいか</p> <p>ミルク ツナ昆布おにぎり</p> | <p>13 肉味噌丼 オクラとトマトのおかか和え もやしとキャベツのスープ パイン缶</p> <p>【赤】豚・ひき肉、削り節、ミルク 【黄】米、押麦、強化米、調合油、三温糖、片栗粉、菓子パン 【緑】人参、干し椎茸、葉ねぎ、オクラ、トマト、もやし、キャベツ、パイン缶</p> <p>ミルク 菓子パン</p> | |
| <p>15 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ えのきとわかめのスープ</p> <p>【赤】豚・もも肉、ヨーグルト、わかめ、保育園ハンダ、しらす干し 【黄】米、強化米、油、マシュマロ、食パン 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり（塩揉み茹で冷水）、にんにく（みじん）、りんご、もも缶、パイン缶、みかん缶、えのきたけ</p> <p>ミルク じゃこトースト</p> | <p>16 きびご飯 サンマのゴマ揚げ（ニンニク） おかか塩昆布和え けんちん汁 りんご</p> <p>【赤】さんま開き、卵、おかか、塩昆布、油揚げ、油、抜き、ゆで、沖縄豆腐、ミルク 【黄】米、強化米、小麦粉、ごま油、こんにやく、強力粉、黒砂糖、はちみつ 【緑】もやし、人参、きゅうり、大根、ごぼう、根、生、根深ねぎ、りんご</p> <p>ミルク 菓子パン</p> | <p>17 ロールパン ボルシチ ブロッコリーのツナ和え シークワーサーゼリー スイカ</p> <p>【赤】鶏、もも、まぐろ、油漬、アガー、ミルク、おにぎり用ワカメ、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、グラニュー糖、米、強化米 【緑】キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ソース（食塩無添加）、ブロッコリー、コーン缶、シイクワーサー原液、すいか</p> <p>ミルク ワカメおにぎり</p> | <p>18 ゆかりご飯 肉豆腐 南瓜ともずくのみそ汁 スイートコーン スイカ</p> <p>【赤】鶏、もも、赤肉、沖縄豆腐、もずく、ミルク、卵 【黄】米、押麦、強化米、調合油、こんにやく、三温糖、薄力粉、いりごま、砂糖、油、黒砂糖 【緑】人参、玉ねぎ、さやいんげん、南瓜、スイートコーン、すいか</p> <p>ミルク 手作りかりんとう</p> | <p>19 カラフルピラフ タンドリーチキン 南瓜サラダ わかめスープ メロン</p> <p>【赤】むぎ、エビ、ハム、ロース、鶏、もも、ヨーグルト（全脂無糖）、カットわかめ、保育園ハンダ、卵、普通牛乳、生クリーム（7分立て） 【黄】米、強化米、調合油、マカロニ、マヨネーズ、ごま、いり、ごま油、粉、ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】人参、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、南瓜、きゅうり、パイン缶、青梗菜、根深ねぎ、メロン</p> <p>ミルク お誕生ケーキ</p> | <p>20 五目チャーハン 厚揚げの煮漬け 鶏肉と野菜スープ パイン缶</p> <p>【赤】焼き豚、生揚げ、鶏、もも、ミルク 【黄】胚芽米、強化米、ごま油、炒め油、三温糖、菓子パン 【緑】人参、玉ねぎ、さやいんげん、コーン缶、白菜、もやし、パイン缶</p> <p>ミルク 菓子パン</p> | |
| <p>22 ヘチマの中華丼 ひじきのサラダ ほうれん草とはんぺんのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鶏、ひき肉、ひじき、ハム、はんぺん、ミルク、卵 【黄】米、強化米、油、マシュマロ、食パン 【緑】南瓜、人参、なす、玉ねぎ、オクラ、にがり（塩揉み茹で冷水）、にんにく（みじん）、りんご、もも缶、パイン缶、みかん缶、えのきたけ</p> <p>ミルク 人参ケーキ</p> | <p>23 慰霊の日</p> <p>【赤】鮭切り身、保育園ミルク、ハム、豚、もも、赤肉、豆乳、ミルク、調整豆乳、豚、ひき肉 【黄】米、強化米、小麦粉、ごま油、炒め油、じゃがいも、バター、ごま油、砂糖、米粉（うるち米）、三温糖 【緑】たまねぎ、生しいたけ、パセリ、冬瓜、オクラ、コーン缶、白菜、ぶなしめじ、オレンジ、人参</p> <p>ミルク 焼き芋</p> | <p>24 ツナのトマトスパゲッティ ポテトコーンサラダ 白菜と豚肉のスープ オレンジ</p> <p>【赤】まぐろ、油漬、豚、もも、赤肉、ミルク、焼きのり 【黄】スパゲッティ、乾、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、調合油、米、強化米 【緑】人参、玉ねぎ、トマトホール缶、青ピーマン（最後に）、コーン缶、きゅうり、白菜、えのきたけ、オレンジ、梅干し、しそ</p> <p>ミルク 梅しそおにぎり</p> | <p>25 麦ご飯 チキンのケチャップ煮 ブロッコリーのツナ和え 大根のみそ汁 りんご</p> <p>【赤】鶏、もも、まぐろ、缶、油揚げ、油、抜き、ゆで、ミルク 【黄】米、強化米、小麦粉、油、砂糖、さつま芋、又は、紅芋、グラニュー糖、冷凍、パイシート、1/5枚 【緑】玉ねぎ、パイン缶、青梗菜、根深ねぎ、メロン</p> <p>ミルク 紅芋ロールパイ</p> | <p>26 お弁当会</p> <p>【赤】バター、卵、ヨーグルト、生クリーム、ミルク 【黄】砂糖 【緑】レモン汁</p> <p>ミルク ヨーグルートパイ</p> | <p>27 ピピンバ チーズ 豆腐のスープ 黄もも缶</p> <p>【赤】牛・ひき肉、沖縄豆腐、カットわかめ、ベーコン、ミルク 【黄】米、強化米、三温糖、ごま油、菓子パン 【緑】ほうれんそう、人参、もやし、キャベツ、黄もも缶</p> <p>ミルク 菓子パン</p> | |
| <p>29 鶏ごぼうご飯 厚揚げの甘味噌煮 きゅうりの土佐和え なめこのすまし汁 りんご</p> <p>【赤】鶏、もも、豚、ごま、切れ肉、厚揚げ、かつお、削り節、ミルク 【黄】米（はいが精米・水稲）、強化米、調合油、三温糖、片栗粉、そうめん、さつま芋 【緑】人参、ごぼう、根、生、ぶなしめじ、たけのこ（水煮缶詰）、さやいんげん、きゅうり、なめこ、葉ねぎ、りんご</p> <p>ミルク 焼き芋</p> | <p>30 きびご飯 鮭のポテト焼き 冬瓜入り夏野菜のサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ</p> <p>【赤】鮭切り身、保育園ミルク、ハム、豚、もも、赤肉、豆乳、ミルク、調整豆乳、豚、ひき肉 【黄】米、強化米、小麦粉、油、炒め油、じゃがいも、バター、ごま油、砂糖、米粉（うるち米）、三温糖 【緑】たまねぎ、生しいたけ、パセリ、冬瓜、オクラ、コーン缶、白菜、ぶなしめじ、オレンジ、人参</p> <p>ミルク 米粉のカレー蒸しパン</p> | <p>6月は「食育月間」です。</p> <p>食育月間は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けることを目標に設けられました。幼児期には、食べる喜びや楽しさ、食べ物への興味や関心を通じて自ら進んで食べようとする気持ちが、育つようにすることが大切です。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、ぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。</p> | | | <p>【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える</p> | <p>たまご</p> |

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

