

6月の予定献立表



社会福祉法人 港川保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
1	木	わかめご飯	魚の変わり揚げ	カリカリサラダ	みそ汁	グレープフルーツ	ソフトフランス生乳
		七分米強化麦わかめごはんの素	白身魚 卵カレー粉 片栗粉 油	ぎょうざの皮 油 きゅうり キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 塩	小松菜 えのき ねぎ かつお節 みそ	グレープフルーツ 1~2歳 オレンジ	ソフトフランス 牛乳
2	金	麦ご飯	豆腐団子の甘酢あん	ブロッコリーのサラダ	みそ汁	ぶどう	胡麻菓子 パナナ生乳
		七分米強化麦	豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 玉ねぎ しょうが 塩 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 ケチャップ	ブロッコリー きゅうり 人参 ドレッシング だし 醤油 砂糖	小松菜 卵 ねぎ かつお節 みそ	ぶどう	コーンフレーク ごま油 マシュマロ 牛乳 パナナ
3	土	焼き肉丼		きゅうりの甘酢	わかめのスープ	オレンジ	チーズ蒸しパン生乳
		七分米 豚肉 塩こうじ 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 醤油 本みりん 砂糖		きゅうり しらす みかん缶 酢 砂糖 塩	絹ごし豆腐 わかめ かつお節 塩 コンソメ 醤油 片栗粉	オレンジ	ホットケーキ ミックス カレー粉 チーズ 牛乳
5	月	麦ご飯	レバー入りマーボー豆腐	切干大根のナムル	中華風コーンスープ	オレンジ	ゴーヤーケーキ生乳
		七分米強化麦	豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ たけのこ 人参 しょうが 砂糖 醤油 みそ コンソメ 片栗粉	切干大根 きゅうり 人参 竹輪 醤油 酢 砂糖 ごま油	コーン コーンクリーム 塩 片栗粉 コンソメ	オレンジ	ホットケーキ粉 砂糖 バター 牛乳 ゴーヤー 牛乳
6	火	カレーライス		ポリポリサラダ	アーサ汁	りんご	ぜんざい せんべい チーズ
		七分米 豚肉 豚レバー じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ		きゅうり セロリ マヨネーズ みそ 砂糖	あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 醤油 塩	りんご	金時豆 押麦 白玉粉 黒糖 塩せんべい チーズ
7	水	麦ご飯	魚の梅みそ焼き	磯辺和え	みそ汁	オレンジ	紅芋パン生乳
		七分米強化麦	鮭 梅びしお 砂糖 みそ みりん	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	冬瓜 人参 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	紅芋パン 牛乳
8	木	麦ご飯	根菜のごまみそ炒め	おくらスティック	ゆし豆腐	パイン	枝豆しらすおにぎり生乳
		七分米強化麦	豚挽肉 大根 人参 ごぼう 昆布 ごま油 みそ 砂糖 みりん	オクラ 削り節 だし 醤油	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	パイン	七分米 枝豆 しらす 人参 塩 昆布 牛乳

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
9	金	もずく丼		コロコロサラダ	みそ汁	すいか	ガーリックラスク 生乳	
		七分米 もずく 豚挽肉 醤油 砂糖 片栗粉 卵 塩	きゅうり 人参 コーン 大豆 チーズ ドレッシング	へちま えのき 麩 ねぎ かつお節 みそ	フランスパン オリーブ油 粉チーズ カレー粉 牛乳			
10	土	野菜そば		もやしの和え物		オレンジ	梅おにぎり 生乳	
		沖縄そば 醤油 豚肉 キャベツ 人参 もやし 油 ねぎ かつお節 塩	もやし きゅうり 人参 ツナ ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油		オレンジ	七分米 梅びしお 砂糖 削り節 味付のり 牛乳		
12	月	納豆みそご飯	パイア炒め	たたききゅうり	ちむしんじ	すいか	ブルーベリーゼリー 生乳 乾パン	
		七分米 玄米 納豆 みそ 砂糖 ツナ	パイア 豆腐 たら 醤油 砂糖 塩	きゅうり 醤油 ごま油	豚肉 豚レバー 大根 人参 ねぎ かつお節 醤油 塩	すいか	鉄入りゼリー 乾パン 牛乳	
13	火	なすの中華丼		枝豆	春雨スープ	オレンジ	かみかみごぼう 生乳 パナナ	
		七分米 なす 豆腐 豚挽肉 人参 長ねぎ みそ 醤油 砂糖 油 ごま油 コンソメ	枝豆 塩	春雨 チンゲン菜 生椎茸 卵 かつお節 塩 コンソメ	オレンジ	ごぼう 片栗粉 砂糖 醤油 みりん 油 牛乳 パナナ		
14	水	麦ご飯	きびなご唐揚げ	おからサラダ	みそ汁	オレンジ	さつま芋ロースト 豆乳	
		七分米強化麦	きびなご 片栗粉 油 醤油 レモン 果汁 砂糖 本みりん	おから きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩 酢 砂糖 豆乳	絹ごし豆腐 キャベツ しめじ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	さつま芋 オリーブ油 砂糖 粉チーズ 塩 豆乳	
15	木	弁当会				お弁当の注意点 ①十分に冷めてから蓋を閉めましょう。 ②安全の為に、ピックや爪楊枝は、入れないで下さい。 ③ミニトマト、ぶどうなどはカットしましょう。		スティックパン 生乳
								スティックパン 牛乳
16	金	しめじご飯	春雨の和え物	コーン	ゆし豆腐の中華スープ	グレープフルーツ	かき揚げ 生乳	
		七分米 鶏肉 しめじ 人参 ねぎ 醤油 塩	春雨 きゅうり 人参 ツナ ごま 醤油 酢 砂糖 酢 ごま油	コーン 塩	ゆし豆腐 チンゲン菜 かつお節 塩 ごま油 コンソメ 片栗粉	グレープフルーツ 1~2歳 オレンジ	玉ねぎ さつま芋 人参 小麦粉 卵 塩 油 牛乳	

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
17	土	豆腐のそぼろ煮井		おくらスティック	すまし汁	オレンジ	ハッシュポテト 生乳 するめ	
		七分米 豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 みそ 醤油 片栗粉	オクラ 削り節 だし醤油	白菜 麩 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	ハッシュポテト	牛乳 するめ	
19	月	麦ご飯 味付のり	納豆	変わり キンピラ	みそ汁	すいか	芋アイス 生乳	
		七分米 強化麦 味付のり	納豆 醤油	豚肉 ゆでごぼう 人参 刻み昆布 しらたき 油 醤油 みりん 砂糖	小松菜 玉ねぎ なめこ ねぎ かつお節 みそ	すいか	さつま芋 牛乳 砂糖 生クリーム ウエハース	
20	火	麦ご飯	手羽の甘辛揚げ	ひじきの和え物	ミネストローネ	オレンジ	カミカミパン 生乳	
		七分米 強化麦	手羽肉 しょうが 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖	ひじき 竹輪 きゅうり 人参 コーン 醤油 酢 砂糖 ごま油	マカロニ ベーコン玉ねぎ人参 じゃが芋なす トマトジュース パセリ塩コンソメ	オレンジ	胚芽パン チョコ	
21	水	黒米ご飯 ぶりかけ	ゴーヤーチャンプル	もずく酢	中身汁	ぶどう	ちんぴん 豆乳 小あじ	
		七分米 黒米 ぶりかけ	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 豆腐 卵 ツナ 油 醤油 塩	もずく きゅうり 醤油 酢 砂糖 レモン果汁	中身 豚肉 干しいたけ こんにやく かつお節 塩 醤油	ぶどう	小麦粉 黒糖 BP 油 豆乳 小あじ	
22	木	ぼろぼろじゅうしい		きゅうりスティック	焼き芋		塩おにぎり 生乳	
		七分米 鶏挽肉 人参 生椎茸 ウンチー かつお節 みそ 塩	きゅうり 塩	焼き芋		七分米 塩 味付のり	牛乳	
23	金	慰霊の日						
		食べ物の大切さを伝えることが難しい時代になりました。昔の食事を少し体験し食べ物のありがたさを感じてもらいたいと思い22日のメニューを組んでいます。栄養的に不足もありますが、ご家庭で補っていただくと助かります。昔の食事について祖父母から話を聞く機会があると良い経験になると思います。						
24	土	弁当の日						
		園内研修の為、弁当持参で登園をお願いします。						

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
26	月	ハヤシライス		コーンとひじきのサラダ	わかめスープ	ぶどう	ヨーグルト バナナ 小魚
		七分米 豚肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 油 ハヤシルウ パセリ	ごぼうひじき 人参 コーン ツナマヨネーズ 醤油 砂糖 酢	わかめ 豆腐 オクラ かつお節 塩 コンソメ 醤油	ぶどう	ヨーグルト	バナナ 小魚
27	火	きびご飯	魚の大根 おろしかけ	卵の花の炒り煮	みそ汁	オレンジ	チーズパン 生乳
		七分米 きび	サバ 大根 醤油 砂糖 みりん	おから 油揚げ 人参 ねぎ 油 砂糖 醤油 塩	じゃが芋 なめこ 小松菜 かつお節 みそ	オレンジ	チーズパン 牛乳
28	水	麦ご飯	からし菜炒め	枝豆	クーリジシ	すいか	わかめおにぎり 生乳
		七分米 強化麦	からしな 人参 もやし 豆腐 ツナ 油 醤油 塩	枝豆 塩	豚肉卵かまぼこ 冬瓜 こんにやく 干しいたけ かつお節 醤油 塩	すいか	七分米 わかめごはんの素 牛乳
29	木	ちらし寿司	チキンのケチャップ煮	ブロッコリーのサラダ	キャベツ スープ	メロン	ケーキ 生乳
		七分米 ちらしずしの素 のり	手羽元 醤油 みりん 砂糖 ケチャップ	ブロッコリー きゅうり コーン 缶 人参 ドレッシング だし醤油 砂糖	キャベツ 人参 しめじ 塩 コンソメ しょうが	メロン	ケーキ ホイップ クリーム チョコ 牛乳
30	金	ゆかりご飯	豆腐入り 松風焼き	トマトと胡瓜の南蛮酢和え	みそ汁	オレンジ	オートミールクッキー 生乳 バナナ
		七分米 強化麦 ゆかり	豆腐 鶏挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 砂糖 みそ ごま 醤油	トマト きゅうり しらす 砂糖 塩 酢 ごま油	へちま 卵 ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	小麦粉 BP 無塩バター 黒糖 牛乳 牛乳 バナナ

今日の朝ごはん 真だくさん卵焼き



材料 卵3個 ニラ大2
コンビーフハッシュ1袋
※好みの野菜でOK

フライパンで炒り卵の様に焼いたり、厚焼き玉子風にやいてもOK



コンビーフからの塩分があるので塩は入れなくても大丈夫、仕上げにケチャップをつけるとOK



パンに切り込みを入れて焼いた卵を入れる。ミニとまと、オレンジを添えたら出来上がり！きゅうりスティックや枝豆でもOK。卵焼きは、おにぎりに挟んでもOK