



6月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
2 (月)	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・砂糖・薄口・みりん・塩 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油・油 キャベツ・玉葱・かぼちゃ・麩・味噌 オレンジ	おせんべい もちもち黒糖パン （白玉粉・黒糖・油・豆乳）
3 (火)	ごはん 豆腐の旨煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 豆腐・豚肉・白菜・人参・椎茸・白葱・糸こんにゃく・醤油・酒・塩・ 鶏がらスープの素・片栗粉 キャベツ・もやし・切干大根・コーン・醤油・砂糖・すりごま なめこ・油揚げ・じゃが芋・カットわかめ・味噌 バナナ	ビスケット かぼちゃの餃子パイ （かぼちゃ・豆乳生クリーム・砂糖・ 餃子の皮）
4 (水)	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・酒・塩・砂糖・こしょう・おろしにんにく・おろし生姜 きゅうり・人参・ちくわ・かつお節・醤油 豚肉・油・ごぼう・玉葱・みつば・味噌 オレンジ	おせんべい チーズスコーン  （小麦粉・ベーキングパウダー・ 砂糖・バター・豆乳・ピザ用チーズ）
5 (木)	ごはん カレイの味噌焼き モロヘイヤの和え物 すまし汁 バナナ	米 カレイ・マヨネーズ・味噌・葱・いりごま モロヘイヤ・もやし・人参・ツナ・かつお節・醤油 鶏肉・油・厚揚げ・しめじ・大根・薄口・塩 バナナ	シガーフライ ココアボーロ （小麦粉・砂糖・無塩バター・油・ ココアパウダー）
6 (金)	ごはん 味噌肉野菜炒め 酢の物 すまし汁 甘夏かん	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸・味噌・酒・みりん・鶏がらスープの素・ 砂糖・ごま油 きゅうり・大根・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 油揚げ・さつま芋・人参・舞茸・葱・塩・薄口 甘夏かん	おせんべい ゼリー
7 (土)	ツナごはん 根菜汁 オレンジ	米・ツナ・しそ・いりごま・砂糖・醤油・みりん 豆腐・人参・れんこん・大根・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
9 (月)	ごはん 豚肉と厚揚げのごま炒め 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・椎茸・おろし生姜・すりごま・ポン酢・砂糖・塩・ごま油 白菜・もやし・ツナ・醤油 人参・大根・しめじ・葱・味噌 バナナ	シガーフライ お好み揚げ （豆腐・キャベツ・小麦粉・青のり・ かつお節・塩・揚げ油・お好みソース）
10 (火)	ごはん ちくわのゆかり揚げ 和え物 豚汁 甘夏かん	米 ちくわ・ゆかり・小麦粉・揚げ油 キャベツ・しめじ・コーン・すりごま・醤油 豚肉・油・人参・さつま芋・えのき・葱・味噌 甘夏かん	リッツ いちご蒸しパン （ホットケーキミックス・豆乳・油・ 砂糖・いちごパウダー・いちごジャム）
11 (水)	ごはん 豆腐のつくね焼き <u>味噌切り干し</u> すまし汁 バナナ	米 鶏挽肉・豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・酒・みりん・醤油・塩 切干大根・人参・油揚げ・味噌・砂糖・みりん・醤油 ごぼう・椎茸・白菜・カットわかめ・薄口・塩 バナナ	おせんべい おやつコロッケ  （じゃが芋・豚挽肉・玉葱・コーン・ 小麦粉・パン粉・塩・こしょう・揚げ油）
12 (木)	春雨豚丼 ナムル 肉団子スープ オレンジ	米・春雨・豚肉・玉葱・人参・椎茸・たけのこ・おろし生姜・酒・みりん・ 砂糖・醤油・ごま油 ほうれん草・もやし・醤油・砂糖・おろしにんにく・ごま油・いりごま 肉団子・舞茸・コーン・ニラ・中華だしの素 オレンジ	ビスケット ケロケロクッキー  （小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶・油・ 砂糖・豆乳生クリーム・ココア・粉糖）
13 (金)	ごはん <u>鮭のタルタル焼き</u> ピクルス スープ バナナ	米 鮭・塩・こしょう・マヨネーズ・玉葱・パセリ・油 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖・塩 鶏肉・油・じゃが芋・白菜・えのき・鶏がらスープの素 バナナ	クラッカー レモンラスク （食パン・レモン汁・バター・ グラニュー糖）
14 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・おろし生姜・油・醤油・砂糖・もみのり 人参・大根・舞茸・油揚げ・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
16 (月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 サラダ 春雨スープ 甘夏かん	米 鶏肉・おろしにんにく・ホールトマト缶・油・鶏がらスープの素・砂糖・酒 小松菜・もやし・コーン・酢・砂糖・薄口・油 春雨・豚挽肉・油・人参・しめじ・玉葱・鶏がらスープの素 甘夏かん 	おせんべい スイートポテト （さつま芋・砂糖・生クリーム・ バター）

	献立名	材料名	おやつ
17 (火)	ごはん 鯖のごま煮 ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・すりごま・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 キャベツ・人参・ゆかり なめこ・さつま芋・白菜・みつば・味噌 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
18 (水)	鶏そぼろ寿司 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 和え物 味噌汁 甘夏かん	米・鶏挽肉・油・大豆・人参・薄口・砂糖・酒・きぬさや・すし酢 鶏肉・酒・塩・こしょう・片栗粉・揚げ油・じゃが芋・醤油・砂糖・酒・みりん・いりごま きゅうり・大根・醤油・砂糖・かつお節 人参・玉葱・えのき・油揚げ・白葱・味噌 甘夏かん	シガーフライ クラッカーサンド (クラッカー・ブルーベリージャム)
19 (木)	カレーライス サラダ チーズ オレンジ	米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・油・カレールウ オクラ・コーン・酢・砂糖・薄口・すりごま スティックチーズ オレンジ	リッツ <u>ツナパン</u> (ホットケーキミックス・豆乳・ツナ・玉葱・マヨネーズ)
20 (金)	ごはん レバーのケチャップ煮 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ 人参・きゅうり・ツナ・酢・薄口・砂糖 鶏肉・油・大根・舞茸・カットわかめ・味噌 バナナ	ビスケット バナナココアパイ (パイシート・バナナ・ココアパウダー・グラニュー糖)
21 (土)	とりめし 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ごぼう・しめじ・えのき・酒・砂糖・醤油・みりん・ごま油 人参・大根・油揚げ・じゃが芋・葱・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
23 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き 納豆和え 味噌汁 甘夏かん	米 鶏肉・刻みのり・醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・人参・もやし・納豆・かつお節・醤油 大根・厚揚げ・椎茸・みつば・味噌 甘夏かん	おせんべい 米粉カレーまん (米粉・片栗粉・ベーキングパウダー・カレー粉・豆乳・油・鶏挽肉・葱・塩・ごま油・醤油・酒・砂糖・片栗粉)
24 (火)	和風じゃこスパゲティ かぼちゃのそぼろ煮 和え物 バナナ	スパゲティ・油・しらす干し・ツナ・玉葱・人参・ほうれん草・酒・醤油・塩・鶏がらスープの素 豚挽肉・油・かぼちゃ・みりん・醤油・砂糖・酒・片栗粉 大根・きゅうり・ちくわ・砂糖・醤油 バナナ	シガーフライ いちごヨーグルトケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・ヨーグルト・いちごジャム)
25 (水)	ごはん 鯖の梅しそフライ ごま酢和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・梅干し・青しそ・小麦粉・パン粉・揚げ油 キャベツ・切干大根・人参・砂糖・酢・薄口・すりごま 玉葱・ごぼう・さつま芋・みつば・味噌 オレンジ	ビスケット あじさい寒天  (粉寒天・砂糖・ぶどうジュース・りんごジュース)
26 (木)	<u>トマトおこわ</u> シュウマイ 中華きゅうり 中華スープ 甘夏かん	米・もち米・鶏肉・トマト・中華だしの素・塩・パセリ 豚挽肉・玉葱・たけのこ・おろし生姜・醤油・酒・塩・片栗粉・ 鶏がらスープの素・コーン・シュウマイの皮 きゅうり・酢・砂糖・薄口・ごま油・塩・かつお節 しめじ・青梗菜・もやし・豆腐・中華だしの素 甘夏かん	おせんべい マシュマロおこし (コーンフレーク・マシュマロ・バター)
27 (金)	豆乳かぼちゃ丸パン タンドリーチキン ソテー ワンタン風スープ バナナ	豆乳かぼちゃ丸パン 鶏肉・おろしにんにく・塩・ケチャップ・調整豆乳・みりん・カレー粉 豚バラ肉・キャベツ・エリンギ・コーン・油・塩・こしょう・鶏がらスープの素 豚挽肉・ごま油・人参・玉葱・もやし・ニラ・餃子の皮・鶏がらスープの素 バナナ	シガーフライ さつま芋もち (さつま芋・砂糖・バター・片栗粉)
28 (土)	カレーピラフ ハンバーガースープ オレンジ	米・鶏肉・ミックスベジタブル・カレー粉・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・油・マカロニ・人参・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素・塩・こしょう オレンジ	リッツ おやつパン
30 (月)	ごはん 和風ミートローフ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・酒・醤油・塩・こしょう・パン粉 きゅうり・大根・醤油・砂糖・かつお節 キャベツ・えのき・豆腐・葱・味噌 バナナ	クラッカー かいじゅうドーナツ  (小麦粉・ベーキングパウダー・油・豆乳・砂糖・揚げ油)

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考に見て下さいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください。