



# 6 月 献 立 表



高館あおぞら保育園

2022年

日 曜	屋食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 水	バターロール チキングラタン グリーンサラダ ビーンズスープ	ジョア	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	ロールパン 米 じゃがいも ごま さつまいも 小麦粉 マカロニ バター 油	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり レタス えだまめ	牛乳 さつま芋ご飯
2 木	ご飯 たら甘酢あんかけ 小松菜の煮浸し 大根の味噌汁	バナナ	たら 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	米 うどん さといも 油 片栗粉 砂糖 三温糖	にんじん だいこん こまつな えのきだけ パプリカ もやし ピーマン ねぎ たまねぎ ししいだけ	煮込みうどん
3 金	ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ	グレープフルーツ お茶 菓子	牛乳 鶏肉 卵 ハム 干しえび	米 ホットケーキミックス 片栗粉 砂糖 はるさめ ごま油	グレープフルーツ ねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ きゅうり パプリカ ピーマン たまねぎ えのきだけ しいだけ	牛乳 人参蒸しパン
4 土	ご飯 肉じゃが 三色おひたし 豆腐の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも しらたき 油 ごま 麩 砂糖	にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ	牛乳 菓子
6 月	ご飯 レバーのゴマ味噌和え 小松菜の中華和え 鶏ごぼう汁	ジョア	豚レバー 鶏肉 油揚げ みそ 干しえび	米 こんにゃく 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ ごぼう のり	お茶 菓子
7 火	ご飯 煮魚 大豆とひじきのサラダ キャベツの味噌汁	バナナ お茶 菓子	牛乳 あかうお 大豆 豚ひき肉 油揚げ みそ チーズ	米 マカロニ 油 三温糖 ごま油 砂糖	バナナ にんじん きゅうり ひじき トマト ビューレ キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが	牛乳 マカロニミート
8 水	ご飯 ツナオムレツ じゃが芋の味噌汁 トマトサラダ	オレンジ	牛乳 卵 豆腐 ツナ缶 チーズ みそ	米 じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖 油	トマト にんじん コーン ねぎ まいだけ えだまめ ほうれんそう	牛乳 ほうれん草ケーキ
9 木	ご飯 かつお野菜炒め たけのこのおかか煮 茄子とオクラのすまし汁	メロン ヨーグルト	牛乳 かつお さつま揚げ きな粉 かつお節	米 黒砂糖 砂糖 ごま ごま油	メロン にんじん たけのこ パプリカ ピーマン なす オクラ ねぎ いんげん にんにく しょうが	牛乳 黒糖きな粉パイ
10 金	キーマカレー キャベツとツナのサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 菓子	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 ツナ缶 みそ	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター	キャベツ たまねぎ もも みかん パナ パインアップル にんじん ホールトマト コーン	牛乳 ショートブレッド
11 土	ご飯 豆腐野菜あんかけ きのこ入りきんぴら 玉葱の味噌汁	お茶 菓子	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ ごぼう ししいだけ ほうれんそう さやえんどう ねぎ	牛乳 菓子
13 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 納豆和え 絹さやの味噌汁	ジョア	豚肉 納豆 チーズ みそ	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう ねぎ のり しょうが	お茶 菓子
14 火	ご飯 かれのいごま照焼き うーめんサラダ 人参の味噌汁	オレンジ お茶 菓子	牛乳 かわい みそ	米 そうめん 麩 グラニュー糖 バター ごま 油	オレンジ だいこん きゅうり キャベツ にんじん しめじ コーン えのきだけ	牛乳 お麩ラスク
15 水	鮭のクリームスパゲティ カラフルサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	みかんジュース	牛乳 さけ 生クリーム 油揚げ チーズ	スパゲティ 米 じゃがいも しらたき 油 バター	グレープフルーツ トマト ねぎ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう アスパラガス きゅうり コーン エリンギ いんげん ししいだけ	牛乳 五目ごはん
16 木	ご飯 かに玉 アスパラのおかか和え ワンタンスープ	甘夏 白ぶどうほうれん草ジュース	牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ缶 かに かつお節	米 食パン じゃがいも マヨネーズ ワンタンの皮 油 片栗粉 三温糖	なつみかん たまねぎ アスパラガス にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ グリーンピース	牛乳 ツナポテトサンド
17 金	ご飯 あじのムニエル じゃが芋ひじきサラダ いんげんの味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳 あじ 卵 おから みそ	米 じゃがいも さといも 小麦粉 砂糖 油 ごま バター	バナナ にんじん いんげん ねぎ コーン レーズン ひじき	牛乳 おからレーズンクッキー
18 土	ご飯 雷豆腐 しらす入りおひたし うーめん汁	お茶 菓子	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 しらす干し	米 そうめん しらたき 油 ごま 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ まいだけ しいだけ しょうが	牛乳 菓子

日 曜	屋食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
20 月	ご飯 豆腐とツナのチーズ焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	お茶 菓子	ヨーグルト 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 じゃがいも しらたき ごま 片栗粉 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ ごぼう	ヨーグルト 菓子
21 火	ご飯 鶏のガーリック焼き コロコロサラダ きのこの味噌汁	メロン ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ みそ	米 食パン バター じゃがいも ごま 砂糖 油	メロン まいだけ しいだけ えのきだけ にんじん きゅうり ねぎ にんにく パセリ	牛乳 胡麻トースト
22 水	食パン スパニッシュオムレツ スナックエンドウサラダ ほうれん草ポターージュ	白ぶどうほうれん草ジュース	牛乳 卵 ウィンナー ツナ缶 生クリーム	食パン 米 じゃがいも 油 ごま	トマト にんじん ほうれん草 たまねぎ スナップエンドウ アスパラガス パプリカ ピーマン わかめ	お茶 夕焼けご飯
23 木	ご飯 カレイの煮付け レンコンサラダ 豚汁	オレンジ お茶 菓子	牛乳 かわい 豆腐 豚肉 卵 みそ 干しえび	米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	オレンジ れんこん ブロッコリー にんじん だい こん ごぼう コーン ね ぎ 切り干しだいこん しょう が あおのり	牛乳 野菜のべったんご焼き
24 金	チキンカレー 大根サラダ 牛乳 グレープフルーツ	みかんジュース	牛乳 鶏肉 卵	米 じゃがいも ホットケーキミックス ごま油	グレープフルーツ たまねぎ だいこん にんじん かぼちゃ コーン きゅうり	お茶 かぼちゃ蒸しパン
25 土	ご飯 筑前煮 小松菜のごま和え 厚揚げの味噌汁	バナナ お茶 菓子	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	にんじん こまつな コーン ねぎ ごぼう いんげん ししいだけ	牛乳 菓子
27 月	ご飯 生揚げの味噌炒め ひじきの炒り煮 さつま汁	アップルキャロットジュース	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 大豆 みそ	米 さつまいも じゃがいも しらたき 油 三温糖	にんじん ねぎ ごぼう いんげん しめじ さやえんどう ひじき しいだけ	牛乳 菓子
28 火	ご飯 さばの味噌煮 いんげんのおひたし にらたま汁	バナナ お茶 菓子	牛乳 さば 卵 みそ 鶏ひき肉 しらす干し	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 三温糖 ごま	バナナ いんげん にんじん もやし にら しいだけ えのきだけ たまねぎ しょうが	牛乳 ポテトもち
29 水	そら豆のかき揚げ パンパンジー うどん汁	ジョア	牛乳 油揚げ ささみ えび 卵	うどん 米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ そばめ 三温糖 レタス ねぎ きゅうり まいだけ クリンピース しいだけ 切り干しだいこん	牛乳 切り干しだいこんご飯
30 木	ご飯 マーボー豆腐 中華和え チンゲン菜のすまし汁	グレープフルーツ 白ぶどうほうれん草ジュース	ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 片栗粉 ごま 麩 砂糖 ごま油	グレープフルーツ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく しょうが	ヨーグルト 菓子

未満児	エネルギー	508	kcal	たんぱく質	21.1	g
	脂質	15.7	g	食塩相当量	1.5	g
以上児	エネルギー	572	kcal	たんぱく質	24	g
	脂質	19.3	g	食塩相当量	1.8	g



※材料の納入状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。