

令和6年 6月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	スパゲティ ナポリタン 豚しゃぶサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/ごま油 /じゃがいも/クリー ムパン	牛乳/ロースハム/粉 チーズ/豚中型種ロース (脂身付き)/ベーコン	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/マッシュルーム(水煮缶 詰)/トマト缶詰(ホール) /きゅうり/りょくとうも やし/キャベツ/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 牛乳	17 月	ごはん 細切り肉と野菜の炒め物 ほうれん草の磯和え きやべつの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /調合油/薄力粉/きび ざとう	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/米みそ(淡色辛み そ)/焼きのり/油揚げ /かたくちいわし(煮干 し)	たけのこ(ゆで)/にんじん /青ピーマン/ほうれんそ う/りょくとうもやし/ キャベツ/ほんしめじ	ちんすこう 牛乳 牛乳
3 月	ごはん 細切り肉と野菜の炒め物 ほうれん草の磯和え きやべつの味噌汁 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /調合油/薄力粉/きび ざとう	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/米みそ(淡色辛み そ)/焼きのり/油揚げ /かたくちいわし(煮干 し)	たけのこ(ゆで)/にんじん /青ピーマン/ほうれんそ う/りょくとうもやし/ キャベツ/ほんしめじ	ちんすこう 牛乳 牛乳	18 火	コッペパン ハンバーグ トマトソース いんげんとコーンのソテー 野菜スープ(ベーコン) バナナ	コッペパン/パン粉(乾 燥)/調合油/有塩バ ター/薄力粉/上白糖	豚ひき肉/卵/牛乳/ ベーコン/クリーム(乳脂 肪・植物性脂肪)/豚 ゼラチン	野菜ジュース/玉葱/にんじん/にんに く(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/きや いんげん/とうもろこし缶詰(体別)/キャ ベツ/セロリ/バナナ/りんご 濃縮還元ジュ ース	パバロア風りんごゼリー 牛乳 野菜ジュース
4 火	コッペパン ハンバーグ トマトソース いんげんとコーンのソテー 野菜スープ(ベーコン) バナナ	コッペパン/パン粉(乾 燥)/調合油/有塩バ ター/薄力粉/上白糖	豚ひき肉/卵/牛乳/ ベーコン/クリーム(乳脂 肪・植物性脂肪)/豚 ゼラチン	野菜ジュース/玉葱/にんじん/にんに く(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/きや いんげん/とうもろこし缶詰(体別)/キャ ベツ/セロリ/バナナ/りんご 濃縮還 元ジュース	パバロア風りんごゼリー 牛乳 野菜ジュース	19 水	麦ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 はんぺんのすまし汁 メロン	おおむぎ(押麦)/水稲 穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/きび ざとう/調合油/薄力 粉/有塩バター/上白 糖	牛乳/しろさげ/米みそ(淡色辛み そ)/凍り豆腐/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/はんぺん/ながこんぶ(煮干 し)/かつお加工品(削り節)/卵	にんじん/生しいたけ(菌床 栽培、生)/さやえんどう/ 糸みつば/メロン(温室) /グリーンピース	ピースケーキ 牛乳 牛乳
5 水	麦ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐と野菜の煮物 はんぺんのすまし汁 メロン	おおむぎ(押麦)/水稲穀 粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ 調合油/薄力粉/有塩バ ター/上白糖	牛乳/しろさげ/米みそ(淡色辛み そ)/凍り豆腐/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/はんぺん/ながこんぶ(煮干 し)/かつお加工品(削り節)/卵	にんじん/生しいたけ(菌床 栽培、生)/さやえんどう/ 糸みつば/メロン(温室) /グリーンピース	ピースケーキ 牛乳 牛乳	20 木	ピラフ スパゲティサラダ コンソメスープ さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/有塩バター/調合油/ス パゲッティ/マヨネーズ(全卵型) /じゃがいも/コッペパン/グラ ニュー糖	豆乳/ウィンナー/ ロースハム/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム(水煮缶詰)/きゅう り/生しいたけ(菌床栽培、 生)/さくらんぼ(国産)	揚げパン 牛乳 豆乳
6 木	ピラフ スパゲティサラダ コンソメスープ 美生柑	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/有塩バター/調合油/ス パゲッティ/マヨネーズ(全卵型) /じゃがいも/コッペパン/グラ ニュー糖	豆乳/ウィンナー/ ロースハム/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム(水煮缶詰)/きゅう り/生しいたけ(菌床栽培、 生)	揚げパン 牛乳 豆乳	21 金	ごはん 鶏の黄金焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/かたく り粉/調合油/きびざとう/ 薄力粉/ごま油/白ごま (いり)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/卵/さつま揚げ/米 みそ(淡色辛みそ)/かたく ちいわし(煮干し)/豚モモ (脂身付き)	とうがん/にんじん/さや えんどう/りょくとうも やし/ねぎ/えのきたけ/ バナナ/にら/玉葱	チヂミ 牛乳 牛乳
7 金	ごはん 鶏の黄金焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/かたく り粉/調合油/きびざとう/ 薄力粉/ごま油/白ごま (いり)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/卵/さつま揚げ/米 みそ(淡色辛みそ)/かたく ちいわし(煮干し)/豚モモ (脂身付き)	とうがん/にんじん/さや えんどう/りょくとうも やし/ねぎ/えのきたけ/ バナナ/にら/玉葱	チヂミ 牛乳 牛乳	22 土	ポテトとジャムのサンド ミモザサラダ マカロニスープ バナナ	食パン/じゃがいも/ マヨネーズ(全卵型) /きびざとう/調合油/ マカロニ/ソーダク ラッカー	牛乳/ロースハム/卵 /豚ひき肉	にんじん/きゅうり/いち ごジャム(低糖度)/キャ ベツ/玉葱/とうもろこし缶 詰(体別)/バナナ/温州蜜柑 缶詰(果肉)	みかんゼリー リッツ 牛乳 牛乳
8 土	ポテトとジャムのサンド ミモザサラダ マカロニスープ バナナ	食パン/じゃがいも/ マヨネーズ(全卵型) /きびざとう/調合油/ マカロニ/ソーダク ラッカー	牛乳/ロースハム/卵 /豚ひき肉	にんじん/きゅうり/いち ごジャム(低糖度)/キャ ベツ/玉葱/とうもろこし缶 詰(体別)/バナナ/温州蜜柑 缶詰(果肉)	みかんゼリー リッツ 牛乳 牛乳	24 月	ごはん 肉豆腐 五目おぼろ なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /きびざとう/白ごま (いり)/パイ皮/グラ ニュー糖	牛乳/木綿豆腐/豚ば ら(脂身付)/ロースハ ム/油揚げ/米みそ(淡 色辛みそ)/かたくち いわし(煮干し)	ねぎ/にんじん/きゅうり /りょくとうもやし/なす /玉葱/バナナ	バルミエクッキー 牛乳 牛乳
10 月	ごはん 肉豆腐 五目おぼろ なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /きびざとう/白ごま (いり)/パイ皮/グラ ニュー糖	牛乳/木綿豆腐/豚ば ら(脂身付)/ロースハ ム/油揚げ/米みそ(淡 色辛みそ)/かたくち いわし(煮干し)	ねぎ/にんじん/きゅうり /りょくとうもやし/なす /玉葱/バナナ	バルミエクッキー 牛乳 牛乳	25 火	コッペパン 白身魚の変わり揚げ ひじきのマリネ かぼちゃのポタージュ メロン	コッペパン/薄力粉/コーンフレ ーク/調合油/きびざとう/有塩バ ター/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)	豆乳/かかれい/卵/ ロースハム/牛乳/ク リーム(植物性脂肪)	にんじん/きゅうり/黄 ピーマン/だいこん/日本 かぼちゃ/玉葱/パセリ/ メロン(温室)	わかめむすび 牛乳 豆乳
11 火	コッペパン 白身魚の変わり揚げ ひじきのマリネ かぼちゃのポタージュ さくらんぼ	コッペパン/薄力粉/コーンフレ ーク/調合油/きびざとう/有塩バ ター/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)	豆乳/かかれい/卵/ ロースハム/牛乳/ク リーム(植物性脂肪)	にんじん/きゅうり/黄 ピーマン/だいこん/日本 かぼちゃ/玉葱/パセリ/ さくらんぼ(国産)	わかめむすび 牛乳 豆乳	26 水	ごはん ローストチキン カミカミサラダ 野菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /マヨネーズ(全卵型) /食パン/きびざとう/ 有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/ま くろ缶詰(油漬フルーフ)/大豆(国 産、ゆで)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ 卵	玉葱/しょうが/にんに く(りん茎)/れんこん/ごぼ う/にんじん/きゅうり/ みずな/バナナ	フレンチトースト 牛乳 牛乳
12 水	ごはん ローストチキン カミカミサラダ 野菜と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /マヨネーズ(全卵型) /食パン/きびざとう/ 有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/ま くろ缶詰(油漬フルーフ)/大豆(国 産、ゆで)/油揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ 卵	玉葱/しょうが/にんに く(りん茎)/れんこん/ごぼ う/にんじん/きゅうり/ みずな/バナナ	フレンチトースト 牛乳 牛乳	27 木	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ 冬瓜のスープ すいか	うどん(ゆで)/調合油/きびざとう /かたくり粉/薄力粉/緑豆はるさ め/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/米み そ(淡色辛みそ)/焼き 竹輪/卵/あおのり/ ロースハム/油揚げ	ねぎ/玉葱/青ピーマン/ 赤ピーマン/しょうが/と うがん/にんじん/すいか	いなり寿司 牛乳 牛乳
13 木	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ 冬瓜のスープ メロン	うどん(ゆで)/調合油/きびざとう /かたくり粉/薄力粉/緑豆はるさ め/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/豚ひき肉/米み そ(淡色辛みそ)/焼き 竹輪/卵/あおのり/ ロースハム/油揚げ	ねぎ/玉葱/青ピーマン/ 赤ピーマン/しょうが/と うがん/にんじん/メロン (温室)	いなり寿司 牛乳 牛乳	28 金	ごはん かじきの甘酢あんかけ おくらのおかか和え 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /かたくり粉/調合油/ きびざとう/薄力粉/ 粉砂糖	牛乳/ロースハム/粉 チーズ/豚中型種ロース (脂身付き)/ベーコン	野菜ジュース/玉葱/にん じん/青ピーマン/りょ くとうもやし/オクラ/こま つな/バナナ	ひとくちドーナツ 牛乳 野菜ジュース
14 金	ごはん かじきの甘酢あんかけ おくらのおかか和え 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米) /かたくり粉/調合油/ きびざとう/薄力粉/ 粉砂糖	牛乳/ロースハム/粉 チーズ/豚中型種ロース (脂身付き)/ベーコン	野菜ジュース/玉葱/にん じん/青ピーマン/りょ くとうもやし/オクラ/こま つな/バナナ	ひとくちドーナツ 牛乳 野菜ジュース	29 土	スパゲティ ナポリタン 豚しゃぶサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/ごま油 /じゃがいも/クリー ムパン	牛乳/ロースハム/粉 チーズ/豚中型種ロース (脂身付き)/ベーコン	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/マッシュルーム(水煮缶 詰)/トマト缶詰(ホール) /きゅうり/りょくとうも やし/キャベツ/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 牛乳
15 土	スパゲティ ナポリタン 豚しゃぶサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/ごま油 /じゃがいも/クリー ムパン	牛乳/ロースハム/粉 チーズ/豚中型種ロース (脂身付き)/ベーコン	玉葱/にんじん/青ピーマン/ マッシュルーム(水煮缶詰)/ト マト缶詰(ホール)/きゅうり /りょくとうもやし/キャベツ /バナナ	ミニクリームパン 牛乳 牛乳	月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 559kcal タンパク質 22.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 490kcal タンパク質 19.8g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.7g					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

カミカミサラダ

<材料 大人4人分>

れんこん	90g
ごぼう	90g
人参	40g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
カレー粉	少々
きゅうり	30g
塩	少々
ツナ缶	60g
茹で大豆	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量

《作り方》

- ①れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにして酢水にさらす。ごぼうも薄切りにし、酢水にさらす。人参はいちょう切りにする。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩を少々ふり、しんなりさせておく。
- ③ごぼうは、たっぷりの水で茹でる。途中で固さを見ながら、れんこん、人参も一緒に茹でる。
- ④やわらかくなったら、ざるにあげ、しょうゆ、みりん、カレー粉で下味をつける。
- ⑤④をボウルに移し、水気を切ったきゅうり、ツナ、茹で大豆を加え、マヨネーズで和え、塩で味をととのえ、出来上がり！！

パルミエクッキー

<材料 約16個分>

冷凍パイシート	1枚
グラニュー糖	大さじ2

《作り方》

- ① 冷凍パイシートをかために解凍する。
- ② まな板の台にグラニュー糖を半量ふり、その上にパイシートをのせて残りのグラニュー糖をふる。
- ③ めん棒でグラニュー糖が全体にしっかりとつくように押し付ける。
- ④ パイシートを上から1/4を折り、下からも1/4折る。
- ⑤ さらに半分にパタンと折り重ねる。
- ⑥ 16等分に切り、天板にハートの形に見えるよう上向きに並べる。
- ⑦ 180℃に温めたオーブンで約12分焼いたら出来上がり！！

※オーブンではなく、フライパンで焼くこともできます。
フライパンで焼くときは、ふたをして弱火で両面焼いてください。