

令和 4年度



6 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
1	水	南瓜とちくわのかき揚げ 煮浸し ひじきのマリネ	南瓜 玉葱 桜皮 ちくわ 枝豆 小麦粉 卵 ソース 油 千切ん菜 豚肉 人参 もやし めんつゆ 片栗粉 干ひじき ツナ きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	梅とじゃこ のおにぎり
2	木	豚の生姜焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 三色和え 牛乳	豚肉 生姜 みりん しょうゆ キャベツ 牛蒡 平天 レンコン 糸こんにゃく インゲン 人参 ごま ごま油 小松菜 もやし 赤ピーマン かつお 牛乳	飯	ワカメ	フルーツ	ゼリー&小魚 3未 ゼリー
3	金	糖の和風ムニエル 添え野菜 コンソメスープ パンパンジーサラダ フルーツ	さわら 生姜 みりん しょうゆ 小麦粉 もやし ベーコン ニンク 玉葱 じゃが芋 しめじ 豆苗 コンソメ キャベツ ささ身 人参 きゅうり トマト 胡麻ドレッシング オレンジ(2以下みかん)	パン	ブルー	牛乳 Caせんべい	アップルパイ 2以下 米粉タト
4	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 ピーマン かつお お好みソース ウスターソース パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
6	月	鶏の照り焼き 添え野菜 ピーマンソテー フルーツサラダ	鶏肉 ニンク みりん しょうゆ キャベツ 赤、青、黄ピーマン 枝豆 ツナ 人参 ソース パナナ きゅうり 黄桃 パイン みかん ヨーグルト マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	ポテトチップス
7	火	鮭の磯子焼 添え野菜 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 牛乳	鮭 生姜 青のり マヨレ しょうゆ もやし 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 大豆 トマト ピーマン ケチャップ コンソメ ブロッコリー チーズ きゅうり 人参 酢 オリーブ油 牛乳	飯	ひじき	ヨーグルト	メロン
8	水	大豆とツナのオムレツ 添え野菜 アスパラベーコンソテー もやしののり和え	卵 ツナ 豆腐 大豆 玉葱 キャベツ 砂糖 しょうゆ ブロッコリー アスパラ ベーコン 玉葱 黄ピーマン コンソメ もやし のり きゅうり 人参 小松菜 しょうゆ	パン	牛乳	フルーツ	レモン マフィン
9	木	マーボー茄子 ちくわチーズ 納豆和え	茄子 合挽肉 ニンク 生姜 玉葱 菊 しいたけ 葱 人参 ピーマン 枝豆 煮干し みそ ごま油 しょうゆ ちくわ チーズ 納豆 キャベツ 小松菜 きゅうり もやし かつお	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	チーズケーキ風 トースト
10	金	栄養揚げ 添え野菜 ミネストローネ フレンチサラダ チーズ	魚すり身 卵 豆腐 しいたけ 菊 レンコン 玉葱 人参 葱 もやし ベーコン キャベツ トマト じゃが芋 人参 大豆 コンソメ ブロッコリー ツナ きゅうり 赤ピーマン フレンチドレッシング チーズ	飯	ふりかけ	ゼリー	ミルククッキー
11	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
13	月	冷やっこ風 ライトウイユ スパゲッティーサラダ	豆腐 細葱 ポン酢 ベーコン 南瓜 茄子 ニンク トマト 玉葱 スキニ 赤、青、黄ピーマン コンソメ スパゲッティー ツナ きゅうり チーズ レーズン マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	フランクフルト
14	火	魚の塩焼き 添え野菜 野菜炒め ブロッコリーの甘酢 牛乳	鯖 レモン 生姜 キャベツ 小松菜 鶏肉 玉葱 ニンク 人参 もやし しょうゆ ブロッコリー バイナッブル ハム きゅうり 赤ピーマン 酢 牛乳	飯	きな粉	ゼリー	冷やし中華
15	水	八宝菜風 ベーグドポテト オクラの白す和え	キャベツ 千切ん菜 豚バラ えび(3上) 玉葱 赤ピーマン しいたけ 菊 コンソメ オイスターソース じゃが芋 バター 牛乳 コンソメ チーズ 白す干し オクラ きゅうり 人参 かつお	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	レーズンサンド
16	木	揚げ鶏の夏野菜あんかけ みそ汁 ヨーグルトソース和え ブルー	鶏肉 しょうゆ 小麦粉 油 オクラ スキニ 枝豆 玉葱 トマト コンソメ じゃが芋 玉葱 油揚げ ワカメ 葱 みそ ブロッコリー ハム アスパラ きゅうり 人参 ヨーグルト マヨレ ブルー	飯	鮭ワカ	牛乳 ウエハース	ごまサブレ
17	金	糖のタンダリー焼き 添え野菜 南瓜そぼろ煮 酢の物	糖 ヨーグルト ニンク カレー粉 ケチャップ しょうゆ ブロッコリー 南瓜 鶏むき肉 油揚げ 昆布 枝豆 煮干し しょうゆ 春雨 みかん きゅうり 人参 酢 ごま	飯	ゆかり	フルーツ	プリン&クラッカー 3未 プリン
18	土	(3上)ふれあい参観日...パン、ジュース等 (3未)ちゃんめん フルーツ 牛乳	(3上)パン、ジュース等※持参して帰ります。(3未)干中華めん 豚バラ コン 平天 キャベツ 人参 もやし 葱 煮干し 鶏がら 生姜 みりん しょうゆ コンソメ ごま油 パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
20	月	豚肉のごまみそ焼き 添え野菜 ひじきと大豆の炒め煮 おかか和え	豚肉 生姜 ごま みりん みそ もやし 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し 砂糖 しょうゆ キャベツ きゅうり 人参 かつお しょうゆ	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	ホワイト ボンチ
21	火	鮭の南蛮漬け ナポリタン ポテトサラダ	鮭 片栗粉 生姜 油 玉葱 人参 赤、黄ピーマン 酢 砂糖 しょうゆ 干スパゲッティー ベーコン 玉葱 しめじ ピーマン ケチャップ じゃが芋 チーズ みかん きゅうり 人参 マヨレ	飯	菜	牛乳 Caせんべい	きな粉 クッキー
22	水	ベーコンエッグ たらこ人参 キャベツの昆布和え	ベーコン 玉葱 トマト 卵 たらこ 人参 じゃが芋 バター 砂糖 キャベツ 昆布 きゅうり 赤ピーマン しょうゆ	めん	野菜	ゼリー	チーズ 蒸しパン
23	木	ホットケーキ(3上) 鶏の唐揚げ 添え野菜 マドアンサラダ フルーツ アップルジュース	ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン 油 コーヒー粉(3上) 鶏肉 唐揚げ粉 油 キャベツ ハム じゃが芋 アスパラ きゅうり トマト 人参 桃 アップルジュース	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	アイスクリーム
24	金	白身魚のちゃんちゃん焼き コンチャウダースープ 中華きゅうり フルーツ	白身魚 もやし しめじ キャベツ ピーマン みそ ニンク 生姜 しょうゆ コンソメ ハム 玉葱 人参 じゃが芋 牛乳 ルウ きゅうり ささ身 トマト ごま 酢 ごま油 しょうゆ 甘夏	パン	ブルー	フルーツ	たこ焼き
25	土	カレーライス フルーツ 牛乳	米 鶏肉 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース トマト カレールー りんご ニンク パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
27	月	ミートローフ 添え野菜 昆布巻煮 人参のごま和え	合挽肉 卵 鶏レバー チーズ コンソメ グリーンピース 玉葱 人参 ケチャップ キャベツ 昆布巻き 人参 ちくわ もやし きゅうり ごま しょうゆ	飯	菜	ヨーグルト	ハワイアン グラフィティ
28	火	魚の梅煮 フライドポテト 切干し大根のサラダ	さわら 塩梅 昆布 酒 砂糖 しょうゆ 生姜 こぼろ じゃが芋 油 塩 切干し大根 ハム きゅうり 人参 マヨレ しょうゆ ごま	パン	牛乳	100%ジュース ブルー	枝豆と昆布 のおにぎり
29	水	茄子のグラタン 煮豆 冷しゃぶ風サラダ	茄子 合挽肉 玉葱 マッシュルーム 人参 ハヤシルー バター 小麦粉 牛乳 チーズ うずら豆 砂糖 豚ロース キャベツ もやし トマト きゅうり おろしドレッシング	めん	野菜	ゼリー	のりじゃこ トースト
30	木	豚カツおろしソース 添え野菜 すまし汁 海藻サラダ チーズ	豚肉 小麦粉 ニンク 卵 パン粉 油 おろしだれ 大根 キャベツ 豆腐 平天 麵 えのき 三つ葉 煮干し しょうゆ 海藻 ツナ きゅうり 人参 梅ドレッシング チーズ	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	ヨーグルト アラモード

◎ 23日(木)誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。

三歳以上児はお箸だけ用意してください。

◆無理なくとうろ!「まごわやさしい」◆

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事に取入れましょう。①豆(たんぱく質とエネルギーが豊富) ②ごま(たんぱく質と脂質、エネルギーが豊富に含まれ、抗酸化作用もある) ③わかめ(海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多い) ④野菜(ビタミン類やミネラル、食物繊維が多い) ⑤魚(青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある) ⑥しいたけ(きのこ類は、ビタミンDが豊富) ⑦れいも(ビタミン類や食物繊維が豊富)

