

令和 5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	木	豚肉の磯風味焼き 添え野菜 卵スープ じゃこ和え チーズ	豚肉 しょうが マヨレ しょうゆ 青のり もやし 卵 玉葱 人参 椎茸 豆腐 葱 煮干し 片栗粉 みりん しょうゆ じゃこ キャベツ ちくわ きゅうり 赤ピーマン チーズ	飯	ふりかけ	ゼリー	メロン
2	金	魚の塩焼き 添え野菜 ナポリタン 納豆和え	鮭 レモン ブロccoli 干スバゲタイ ベーコン 玉葱 ピーマン しめじ トマト ケチャップ 納豆 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 かつお しょうゆ	パン	牛乳	フルーツ	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー
3	土	牛丼 フルーツ 牛乳	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 牛蒡 三つ葉 煮干し 昆布 砂糖 みりん しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
5	月	豆腐ハンバーグ 添え野菜 煮びたし ポテトサラダ	合挽肉 玉葱 豆腐 卵 ハン粉 チーズ 人参 ケチャップ キャベツ 洋蔥菜 鶏肉 椎茸 油揚げ もやし 赤ピーマン しょうゆ じゃが芋 ツナ きゅうり レーズン 人参 マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	梅じゃこ おにぎり
6	火	魚の梅煮 大学南瓜 冷しゃぶ風サラダ	さわら 塩梅 砂糖 しょうゆ ごぼう 南瓜 油 ごま 豚肉 キャベツ トマト 玉葱 きゅうり 人参 えのき もやし 青じそドレッシング	飯	きな粉	100%ジュース チーズ	ハワイアン グラフィティ
7	水	千草焼き 添え野菜 じゃが芋のみそ汁 フレンチサラダ フルーツ	卵 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース トマト じゃが芋 油揚げ 玉葱 ワカメ 葱 煮干し みそ ブロccoli キャベツ ベーコン 胡瓜 人参 フレンチドレッシング 甘夏	飯	菜	牛乳 ウエハース	レモンクッキー
8	木	冷奴風 レンコンと牛肉の甘辛煮 酢の物	豆腐 白す干し 葱 しょうゆ レンコン 牛肉 人参 糸こんにやく ごま 煮干し みりん しょうゆ 海藻ミックス 春雨 ささ身 きゅうり 赤ピーマン みかん 酢	めん	野菜	ゼリー	チーズジャム トースト
9	金	鶏肉のマスタード焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 三色和え 牛乳	鶏肉 にんにく マスタード(3上) みりん しょうゆ キャベツ ひじき 大豆 ちくわ 牛蒡 人参 葱 煮干し みりん 小松菜 赤ピーマン もやし ごま かつお 牛乳	パン	ブルー	牛乳 Caせんべい	フルーツ杏仁 3未 フルーツポンチ
10	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ コーン 人参 もやし 鶏ガラ 葱 煮干し みりん しょうゆ ごま油 コンソメ パナナ 牛肉	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
12	月	茄子のグラタン 昆布巻煮 かみかみサラダ	茄子 合挽肉 玉葱 トマト ケチャップ コンソメ 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 昆布巻き 切干し大根 ごぼう ささ身 枝豆 人参 胡瓜 ごま マヨレ しょうゆ	飯	ゆかり	ヨーグルト	蒸しパン
13	火	鮭のパン粉焼き 添え野菜 南瓜の甘煮 冷拌三糸	鮭 にんにく 赤ピーマン チーズ オリブ油 パセリ ハン粉 ブロccoli 南瓜 鶏ひき肉 油揚げ 昆布 インゲン 煮干し 春雨 ハム 卵 トマト きゅうり 人参 ごま油 酢	めん	野菜	牛乳 ウエハース	ちんすこう
14	水	マーボー豆腐 煮干しカリント ツナ昆布和え 牛乳	豆腐 合挽肉 にんにく しょうが 葱 ごま油 玉葱 人参 筍 椎茸 洋蔥菜 みそ ケチャップ 煮干し 砂糖 ごま キャベツ 昆布 ツナ 小松菜 きゅうり 人参 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	さっぱり たこ焼き
15	木	鶏肉の甘辛煮 添え野菜 すまし汁 南瓜サラダ ブルー	鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉 小麦粉 油 ごま しょうゆ キャベツ 豆腐 平天 ワカメ 人参 えのき 三つ葉 煮干し 南瓜 ハム りんご チーズ きゅうり マヨレ ブルー	飯	白す干し	100%ジュース 昆布	プリン アラモード
16	金	鱈のタンドリー焼き 添え野菜 アスパラベーコンソテー マカロニサラダ	鱈 にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ブロccoli アスパラ ベーコン キャベツ じゃが芋 コンソメ バター マカロニ チーズ 卵 きゅうり 人参 マヨレ	パン	牛乳	ゼリー	レーズン サンド
17	土	3上 カレーライス アップルジュース 3未 カレーライス フルーツ 牛乳	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 りんご にんにく グリーンピース ヨーグルト ルウ 福神漬、アップルジュース(3上) パナナ、牛乳(3未)	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
19	月	すき焼き風煮 ちくわチーズ 白す和え	牛肉 玉葱 豆腐 葱 人参 椎茸 大根 白菜 糸こんにやく 牛蒡 葱 みりん ちくわ チーズ 白す干し 小松菜 もやし きゅうり 赤ピーマン しょうゆ	めん	野菜	牛乳 ウエハース	パナナブラウニー 3未 米粉の焼餅
20	火	魚の香味焼き 添え野菜 ラタトゥイユ 梅和え 牛乳	鮭 葱 しょうが にんにく ごま油 しょうゆ もやし ベーコン 玉葱 茄子 南瓜 トマト 黄、青ピーマン スズキニ コンソメ にんにく 梅肉 キャベツ ささ身 きゅうり 人参 牛乳	飯	ひじき	ヨーグルト	サラダうどん
21	水	ミートローフ 添え野菜 茄子の揚げびたし フルーツサラダ	合挽肉 レバー 玉葱 卵 人参 グリーンピース チーズ 大豆 ひじき ケチャップ ブロccoli 茄子 葱 煮干し しょうゆ かつお パナナ 胡瓜 黄桃 パイン みかん マヨレ ヨーグルト	パン	牛乳	ゼリー	メープル サブレ
22	木	魚のバター風味 添え野菜 ミネストローネ ブロccoliの甘酢 レバー煮	鱈 小麦粉 バター しょうゆ パセリ にんにく もやし 大豆 キャベツ ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 トマト コンソメ ブロccoli バイナップル きゅうり 人参 酢 レバー煮	飯	菜	100%ジュース ブルー	チーズケーキ風 トースト
23	金	豚カツおろしソース 添え野菜 ちくわの和風ビーフン 中華きゅうり	豚肉 小麦粉 卵 ハン粉 油 大根 ぼん酢 葱 キャベツ ちくわ ビーフン 人参 洋蔥菜 玉葱 椎茸 筍 しょうゆ きゅうり ささ身 トマト もやし ごま ごま油 酢	パン	牛乳	フルーツ	葱のラスク きな粉風味
24	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 卵 玉葱 椎茸 人参 三つ葉 片栗粉 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
26	月	魚のごま照り焼き 添え野菜 チリコンカン ひじきのマリネ	さば みりん しょうゆ ごま もやし 鶏、豚ひき肉 玉葱 人参 大豆 じゃが芋 ピーマン インゲン トマト コンソメ ケチャップ ひじき ハム きゅうり 人参 酢 オリブ油	飯	ゆかり	ヨーグルト	マフィン
27	火	ホットケーキ(3上) チキンゲット 添え野菜 マゼドアンザラダ アップルジュース フルーツ	ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン チョコレット ムーブルシロップ(3上) チキンゲット 油 ブロccoli ハム アスパラガス じゃが芋 きゅうり トマト マヨレ アップルジュース バイナップル	パン	ブルー	牛乳 ウエハース	アイスクリーム
28	水	ベーコンエッグ たらこ人参 中華和え	卵 ベーコン 玉葱 トマト ケチャップ たらこ 人参 じゃが芋 バター ささ身 キャベツ 小松菜 もやし きゅうり ごま油 しめじ ごま しょうゆ	めん	野菜	フルーツ	大豆と白すの おにぎり
29	木	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 切干し大根煮 ツナと野菜のごま和え	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ ブロccoli 切干し大根 ちくわ 人参 大豆 葱 煮干し 小松菜 ツナ もやし 赤ピーマン きゅうり ごま	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	ヨーグルト&小魚 3未 ヨーグルト
30	金	魚の西京焼き 添え野菜 鶏汁 ニラサラダ チーズ	シルバー しょうが 白みそ もやし 鶏肉 キャベツ ごぼう 椎茸 人参 糸こんにやく 高野豆腐 煮干し 葱 しょうゆ ニラ トマト 卵 ハム みかん 胡瓜 ごま油 ごま チーズ	飯	ワカメ	ゼリー	白ごまクッキー

◎ 27日(火) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。

三歳以上児はお着だけ用意してください。

◆梅雨の時事です◆

6月は雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすいです。
蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまったり、体調を崩しやすくなります。栄養のバランスのとれた食事を心掛け、梅雨の時事を元気に乗り切りましょう。

