



2023年6月 献立表(3-5歳)

ぎのわんおひさま保育園

日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 魚のカレー揚げ キャベツ炒め 大根スープ	豆乳 フルーツポンチ	七分つき米 薄力粉 調合油 三温糖	まだら まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ こねぎ うんしゅうみかん パイン アップル(缶詰) バナ	カレー粉 水 しょうゆ かつおだし 塩 mirin
2	金	ごはん 麻婆茄子 豚汁 バナナ	豆乳 ちんすこう	七分つき米 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 こんにやく 薄力粉 黒砂糖 ラード	ぶたひき肉 豚バラ 木綿豆腐 調製豆乳	なす たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん 根深ねぎ ごぼう バナナ	鳥がらだし しょうゆ みそ mirin 風調味料 かつおだし 顆粒和風だし
3	土	ピビンバ丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) もも	豆乳 マシュマロサンド	七分つき米 調合油 三温糖 じゃがいもでん粉 マシュマロ ビスケット	ぶたひき肉 油揚げ 調製豆乳	こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ もも	鳥がらだし しょうゆ 水 かつおだし みそ
5	月	ごはん 切干し大根の炒め 納豆みそ えのきのすまし汁	豆乳 ツナサンド	七分つき米 調合油 三温糖 食パン マヨネーズ	豚肩ロース 挽きわり納豆 まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳	切干しだいこん にんじん 青ピーマン りょくとうもやし えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ きゅうり	塩 しょうゆ mirin みそ かつおだし しょうゆ
6	火	沖縄そば もやしのごま和え りんご	豆乳 あじさいゼリー	沖縄そば 三温糖 ごま みぞれ シロップ	豚バラ 蒸しかまぼこ 調製豆乳 ぶたゼラチン 乳酸菌飲料(乳製品)	こねぎ りょくとうもやし にんじん さやいんげん りんご ぶどう飲料	料理酒 mirin かつおだし しょうゆ 塩 水
7	水	タコライス ポテトフライ アーサ汁 オレンジ	豆乳 ラスク	精白米 三温糖 フライドポテト 食パン 有塩バター	牛ひき肉 ゴーダチーズ 絹ごし豆腐 調製豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん ホールトマト缶詰(食塩無添加) レタス あおさ バレンシアオレンジ	塩 トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 かつおだし しょうゆ
8	木	ごはん 鮭のトマトマヨ焼き ブロッコリー 炒め コーンクリームスープ	豆乳 サーターアングギー	七分つき米 マヨネーズ 調合油 スイートコーン スイートコーン じゃがいもでん粉 薄力粉 ラード 上白糖	しろさけ まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳 卵	トマト たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ましたけ	塩 しょうゆ かつおだし 中華だし ベーキングパウダー
9	金	そばろ丼 ナゲット 白菜スープ バナナ	豆乳 フルーツゼリー Caウエハース	七分つき米 スイートコーン 調合油 オレンジゼリー ウエハース	ぶたひき肉 チキンナゲット 調製豆乳	こまつな にんじん しょうが はくさい バナナ	しょうゆ mirin 塩 固形ブイオン 水
10	土	プルコギ丼 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) パイン	豆乳 クリームパン	七分つき米 はるさめ ごま油 三温糖 ごま クリームパン	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳	にんじん たまねぎ こまつな にんにく バインアップル(缶詰)	しょうゆ mirin かつおだし みそ
12	月	ごはん 肉じゃが しらすごま和え みそ汁(豆腐・わかめ)	豆乳 揚げパン	七分つき米 じゃがいも しらす たき いりごま 三温糖 ロールパン 調合油	豚肩ロース しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 調製豆乳 きな粉	にんじん たまねぎ りょくとうもやし こまつな きゅうり 乾燥わかめ	しょうゆ mirin かつおだし みそ
13	火	ごはん 白身魚のみそ焼き ゴーヤチャンプル こまつなスープ オレンジ	豆乳 スコーン	七分つき米 三温糖 ごま 調合油 プレミックス粉 食塩不使用バター ミルクチョコレート	まだら 沖縄豆腐 豚肩ロース 調製豆乳	にがうり にんじん たまねぎ こまつな バレンシアオレンジ 干しぶどう	みそ mirin 料理酒 かつおだし 塩 しょうゆ 鳥がらだし しょうゆ 水
14	水	ごはん ドライカレー グリーンサラダ バナナ	豆乳 ヨーグルト Caウエハース	七分つき米 カレールウ スイートコーン 和風ドレッシング グウエハース	ぶたひき肉 まぐろ缶詰(油漬) 調製豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく ブロッコリー きゅうり バナナ	トマトケチャップ 中濃ソース
15	木	パン マーマレードチキン ジャーマンポテト ミネストローネ りんご	豆乳 みそおにぎり	ロールパン じゃがいも オリブオイル 七分つき米 三温糖	鶏肉 ウィンナーソーセージ 鶏肉 調製豆乳 まぐろ缶詰(油漬)	バレンシアオレンジ マーマレード ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト缶詰(食塩無添加) りんご	料理酒 しょうゆ 塩 カレー粉 固形ブイオン mirin パセリ 水 みそ



2023年6月 献立表(3-5歳)

ぎのわんおひさま保育園

日付	曜日	献立		材料			
		お昼	午後おやつ	黄	赤	緑	その他
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16	金	ごはん 鮭のチーズ焼き 和風スパゲティサラダ キャベツのみそ汁	豆乳 バナナケーキ	七分つき米 マヨネーズ パン粉 マカロニ・スパ ゲッティ 薄力粉 有塩 バター 上白糖	塩ざけ パルメザンチー ズ まぐろ缶詰 (油漬) 調製豆乳 卵	きゅうり にんじん キャベツ バナナ	塩 バジル 和風ドレッシング調味料 か つおだし みそ ベーキングパウダー
17	土	焼とり丼 みそ汁(こまつ な・麩) もも	豆乳 ちんびん	七分つき米 釜焼きふ 薄力粉 グラニュー糖 黒砂糖 米粉 調 合油	鶏肉 調製豆乳	たまねぎ こねぎ こまつな も も	焼き鳥のたれ かつおだし みそ 塩 ベーキン グパウダー 水
19	月	ごはん 白身フライ クー ブイリチー すまし汁 オ レンジ	豆乳 フルーツサンド	七分つき米 調合油 こんにゃ く 三温糖 食パン	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳 ホイップクリーム ヨーグルト	刻み昆布 切干しだいこん に んじん だいこん こねぎ バレ ンシアオレンジ うんしゅうみ かん	白身フライ しょうゆ 料理酒 かつおだし 塩 しょうゆ
20	火	ごはん タンドリーチキ ン にんじんイリチー こ まつなスープ	豆乳 クッキー	七分つき米 パン粉 三温糖 調 合油 薄力粉 上白糖 食塩不使 用バター	鶏肉 ヨーグルト 木綿豆腐 ま ぐろ缶詰 (油漬) 調製豆乳	にんじん りよくとうもやし にら こまつな たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ しょうゆ 塩 鳥 がらだし しょうゆ 水
21	水		豆乳 スイートポテト	さつまいも 三温糖 有塩バ ター	調製豆乳 生クリーム 卵黄		
22	木	冷やし中華 カボチャコ ロッケ スイカ	豆乳 わかめおにぎり	中華麺 三温糖 ごま油 調合油 七分つき米 ごま	ロースハム 調製豆乳	きゅうり トマト 乾燥わかめ すいか	しょうゆ 米酢 かつおだし 北海道かぼちゃ コロッケ (冷凍) 青菜ふりかけ
23	金						
24	土	豚二郎丼 みそ汁(油揚 げ・玉ねぎ) パイン	豆乳 シリアルバー	三温糖 ごま 調合油 七分つき 米 コーンフレーク マシュマ ロ 食塩不使用バター	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ にら しょうが バイ ンアップル (缶詰)	しょうゆ 料理酒 おろしにんにく かつおだ し みそ
26	月	ごはん 鮭のみそマヨ焼 き キャベツ炒め みそ汁 (豆腐・わかめ)	豆乳 ヒラヤーチー	七分つき米 マヨネーズ 三温 糖 薄力粉 調合油	塩ざけ まぐろ缶詰 (油漬) 絹ごし豆腐 調製豆乳 しらす 干し	キャベツ たまねぎ にんじん 乾燥わかめ にら	塩 料理酒 みそ しょうゆ かつおだし 中濃 ソース トマトケチャップ
27	火	ごはん 白身魚の南蛮漬 け きんぴらごぼう アー サ汁	豆乳 ヨーグルト Ca ウエハース	七分つき米 調合油 三温糖 し らたき ごま ウエハース	まだら 絹ごし豆腐 調製豆乳 ヨーグルト	たまねぎ 青ピーマン 赤ピー マン にんじん ごぼう さやい んげん あおさ	しょうゆ 穀物酢 料理酒 かつおだし みそ しょうゆ 塩
28	水	わかめごはん 鶏肉の唐 揚げ ポテトサラダ オニ オンスープ バナナ	豆乳 パースデーケー キ	七分つき米 ごま じゃがいも でん粉 調合油 じゃがいも ス イートコーン マヨネーズ 薄 力粉 有塩バター 上白糖	鶏肉 調製豆乳 ベーコン 卵	乾燥わかめ にんにく しょう が きゅうり たまねぎ にんじ ん バナナ	しょうゆ 塩 料理酒 洋風だし 水 ベーキン グパウダー
29	木	インディアンスパゲッ ティ ポテトチーズ焼き コーンクリームスープ オレンジ	豆乳 ひじきおにぎり	マカロニ・スパゲッティ カ レルウ じゃがいも スイー トコーン マヨネーズ スイー トコーン スイートコーン じゃがいもでん粉 七分つき米	ぶたひき肉 ゴータチーズ 調 製豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマ ン にんにく ブロッコリー バ レンシアオレンジ ひじき え だまめ	トマトケチャップ 中濃ソース かつおだし 中華だし 塩 しょうゆ みりん
30	金	ごはん 照焼きチキン こ まつなサラダ イナム ドゥチ	豆乳 ツナコーンマ フィン	七分つき米 三温糖 ごま こ んにゃく プレミックス粉 ス イートコーン	鶏肉 まぐろ缶詰 (味付け) 豚肩ロース 蒸しかまぼこ 調 製豆乳 まぐろ缶詰 (油漬)	しょうが こまつな にんじん しいたけしいたけ	しょうゆ みりん 米酢 かつおだし 白みそ 塩 ノンエッグマヨちゃん