2024年6月　献立表(3-5歳)

おひさま認定こども園

日付	曜日	献立		材 料			
		お昼	午後おやつ	黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1	土	塩焼きそば みそ汁(こまつな・麩) パイン	豆乳 青菜おにぎり	中華めん サラダ油 釜焼きふ 米	豚肩ロース 調製豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パインアップル（缶詰）	塩 鳥がらだし かつおだし みそ 青菜ふりかけ
3	月	ごはん さばのみそ焼き ゴーヤーチャンプル えのきのすまし汁 パイン	豆乳 シリアルバー	うるち米 三温糖 いりごま サラダ油 コーンフレーク マシュマロ バター	さば 豚肩ロース 木綿豆腐 調製豆乳	にがうり にんじん たまねぎ えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ パインアップル（缶詰）	水 みそ 料理酒 かつおだし 塩 こいくちしょうゆ
4	火	ごはん 松風焼き ほうれん草の中華風お浸し アーサ汁	豆乳 お麩ラスク	うるち米 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 いりごま 油ふ バター	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 きな粉	たまねぎ ほうれんそう 切干しだいこん りょくとうもやし にんじん あおさ	水 みそ 本みりん こいくちしょうゆ 中華だし かつおだし 塩
5	水	ハヤシライス オクラサラダ バナナ	豆乳 ちんすこう	七分つき米 じゃがいも サラダ油 ハヤシルウ 和風ドレッシング 薄力粉 三温糖 黒砂糖 ラード	豚肩ロース まぐろ缶詰（油漬） 調製豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム オクラ だいこん 乾燥わかめ バナナ	水
6	木	ごはん 鮭のキノコ焼き パパイヤイリチー みそ汁(豆腐・わかめ)	豆乳 ちんびん	うるち米 バター サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 黒砂糖 米粉	塩ざけ まぐろ缶詰（油漬） 絹ごし豆腐 調製豆乳	ぶなしめじ パパイア にんじん にら 乾燥わかめ	水 こいくちしょうゆ かつおだし 塩 みそ ベーキングパウダー
7	金	ごはん 肉じゃが 納豆みそ 春雨スープ オレンジ	豆乳 ココア蒸しパン	うるち米 じゃがいも しらたき 三温糖 はるさめ スイートコーン ホットケーキミックス	豚肩ロース 挽きわり納豆 まぐろ缶詰（油漬） 調製豆乳	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな バレンシアオレンジ	水 こいくちしょうゆ 本みりん みそ 固形ブイヨン 塩 ピュアココア
8	土	もずく丼 みそ汁(豆腐・わかめ) もも	豆乳 フルーツヨーグルト	七分つき米 スイートコーン 三温糖 サラダ油 片栗粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 ヨーグルト	おきなわもずく たまねぎ 青ピーマン しょうが 乾燥わかめ もも缶(黄肉) りんご ももうんしゅうみかん	塩 こいくちしょうゆ 本みりん みそ かつおだし 水
10	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 大根スープ もも	豆乳 ブルーベリーマフィン	うるち米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 薄力粉 バター	木綿豆腐 豚ひき肉 調製豆乳	たまねぎ 根深ねぎ たけのこ にんじん 乾しいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん えのきたけ こねぎ もも缶(黄肉) ブルーベリー	水 みそ こいくちしょうゆ 鳥がらだし 米酢 塩 本みりん かつおだし ベーキングパウダー
11	火	ごはん プルコギ ブロッコリーマヨサラダ みそ汁(キャベツ、油揚げ)	豆乳 スコーン	うるち米 むきごま サラダ油 スイートコーン 三温糖 プレミックス粉 バター ミルクチョコレート	豚肩ロース まぐろ缶詰（油漬） 天然だし調味粉 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 干しぶどう	水 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン ノンエッグマヨちゃん みそ かつおだし
12	水	ごはん マーマレードチキン 鉄分サラダ イナムドゥチ スイカ	豆乳 プリン	うるち米 スイートコーン 三温糖 ごま こんにゃく カスタードプリン	鶏もも肉 まぐろ缶詰（油漬） 豚肩ロース 蒸しかまぼこ 調製豆乳	バレンシアオレンジマーマレード ほうれんそう ひじき しいたけ すいか	水 料理酒 こいくちしょうゆ ノンエッグマヨちゃん かつおだし 白みそ 塩
13	木	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ オレンジ	豆乳 みそおにぎり	中華麺 ねりごま 三温糖 ごま油 サラダ油 薄力粉 米	ロースハム 焼き竹輪 調製豆乳 まぐろ缶詰（油漬）	きゅうり トマト 乾燥わかめ あおのり バレンシアオレンジ	かつおだし こいくちしょうゆ 米酢 水 みそ 本みりん
14	金	ごはん 赤魚のみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え 豚汁	豆乳 ホットケーキ	うるち米 三温糖 かたくり粉 ごま油 こんにゃく プレミックス粉 サラダ油	あこうだい まぐろ缶詰（油漬） かつお節 豚バラ 木綿豆腐 調製豆乳	だいこん こねぎ ブロッコリー にんじん しょうが だいこん にんじん 根深ねぎ ごぼう	水 こいくちしょうゆ かつおだし みりん風調味料
15	土	ごはん しょうが焼き みそ汁(キャベツ、油揚げ) パイン	豆乳 マシュマロサンド	うるち米 三温糖 マシュマロ ビスケット	豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳	たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ パインアップル（缶詰）	水 こいくちしょうゆ 本みりん みそ かつおだし

2024年6月　献立表(3-5歳)

おひさま認定こども園

日付	曜日	献立		材 料			
		お昼	午後おやつ	黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17	月	ごはん さばの蒲焼き ひじき煮 アーサ汁	豆乳 ジャムサンド	うるち米 三温糖 かたくり粉 しらたき サラダ油 食パン いちごジャム	さば 油揚げ 絹ごし豆腐 調製豆乳	ひじき にんじん さやいんげん あおさ	水 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 かつおだし 塩
18	火	ミートスパゲッティ ポテトチーズ焼き パイン	豆乳 しゃけおにぎり	マカロニ・スパゲッティ 三温糖 薄力粉 じゃがいも スイートコーン 米 いりごま	豚ひき肉 ゴーダチーズ 調製豆乳 しろさけ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ホールトマト缶 ブロッコリー パインアップル（缶詰）	トマトケチャップ 固形ブイヨン ウスターソース 水 ノンエッグマヨちゃん 塩
19	水		豆乳 フルーツゼリー	オレンジゼリー	調製豆乳		
20	木	ごはん 白身フライ きんぴらごぼう えのきのすまし汁 オレンジ	豆乳 豆花	うるち米 サラダ油 しらたき ごま油 三温糖 いりごま	調製豆乳 ゼラチン	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ バレンシアオレンジ うんしゅうみかん	水 白身フライ こいくちしょうゆ 塩 かつおだし
21	金	ごはん 照り焼きチキン カムカムサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	豆乳 ラスク	うるち米 三温糖 かたくり粉 むきごま ごま油 食パン バター	鶏もも肉 まぐろ缶詰（油漬） 絹ごし豆腐 調製豆乳 きな粉	切干しだいこん にんじん 乾燥わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 みそ かつおだし
22	土	そぼろ丼 みそ汁(豆腐・わかめ) もも	豆乳 ココアケーキ	七分つき米 スイートコーン サラダ油 薄力粉 バター 上白糖	豚ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 卵	こまつな にんじん しょうが 乾燥わかめ もも缶(黄肉)	こいくちしょうゆ 本みりん 塩 みそ かつおだし 水 ベーキングパウダー ピュアココア
24	月	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 豆腐チャンプルー 大根スープ	豆乳 揚げパン	うるち米 マヨネーズ 三温糖 ロールパン サラダ油	塩ざけ 木綿豆腐 調製豆乳 きな粉	キャベツ にら にんじん だいこん えのきたけ こねぎ	水 塩 料理酒 みそ こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし
25	火	ごはん 冬瓜のあんかけ グリーンサラダ みそ汁(こまつな・麩) バナナ	豆乳 ツナコーントースト	うるち米 三温糖 かたくり粉 スイートコーン 和風ドレッシング 釜焼きふ 食パン マヨネーズ	豚肩ロース まぐろ缶詰（油漬） 調製豆乳	とうがん にんじん しいたけ ぶなしめじ こねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり こまつな バナナ	水 かつおだし 塩 こいくちしょうゆ 本みりん みそ
26	水	ごはん 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ミネストローネ スイカ	豆乳 バースデーケーキ	うるち米 片栗粉 サラダ油 マカロニ・スパゲッティ 三温糖 薄力粉 バター 上白糖	鶏もも肉 まぐろ缶詰（油漬） ウインナーソーセージ 調製豆乳 卵 ホイップクリーム	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールトマト缶 すいか うんしゅうみかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 ノンエッグマヨちゃん トマトケチャップ 塩 固形ブイヨン 本みりん 粉パセリ ベーキングパウダー
27	木	ごはん 魚の磯揚げ クーブイリチー みそ汁(キャベツ、油揚げ)	豆乳 ヨーグルト	うるち米 薄力粉 こんにゃく 三温糖 サラダ油	あこうだい 豚肩ロース 油揚げ 調製豆乳 ヨーグルト	あおのり 刻み昆布 切干しだいこん にんじん キャベツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 かつおだし みそ
28	金	沖縄そば もやしのごま和え オレンジ	豆乳 アガラサー	沖縄そば 三温糖 ごま 薄力粉 黒砂糖	豚バラ 蒸しかまぼこ 調製豆乳	こねぎ りょくとうもやし にんじん さやいんげん バレンシアオレンジ	料理酒 本みりん かつおだし こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー 水
29	土	ドライカレー みそ汁(キャベツ、油揚げ) パイン	豆乳 しゃけおにぎり	カレールウ 米 いりごま	豚ひき肉 油揚げ 調製豆乳 しろさけ	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく キャベツ パインアップル（缶詰）	トマトケチャップ 中濃ソース みそ かつおだし 水 塩