令和５年度６月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
1／木	ごはん 煮魚（かれい） ブロッコリーのごまあえ みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ ｴﾉｷ） 麦茶	せんべい／こめ／ 砂糖／すりごま（白）／ プリン／ソフトせんべい	まがれい／みそ／ 牛乳	ブロッコリー／コーン／ キャベツ／えのきたけ	プリン アンパンマンソフトせんべい 牛乳	せんべい 麦茶
2／金	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 中華スープ 麦茶	クッキー／こめ／ サラダ油／ごま油／砂糖／ かたくり粉／ すりごま（白）／ ホットケーキの素	押豆腐／豚ひき肉／ みそ／ ツナ缶／牛乳	人参／ねぎ／きゅうり／ 干ひじき／わかめ／ とうもろこし(冷凍)	★ココア蒸しパン 牛乳	クッキー 麦茶
3／土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢の物 すまし汁（わかめ　ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／ サラダ油／砂糖／クッキー	豚モモ	キャベツ／きゅうり／ 人参／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
5／月	ごはん 鶏肉のから揚げ ビーンズサラダ みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ ﾀﾏﾈｷﾞ） 麦茶	マンナビスケット／こめ／ 砂糖／かたくり粉／ サラダ油／ パイシート／グラニュー糖	鶏肉モモ／大豆／ ツナ缶／みそ／牛乳	人参／きゅうり／ 干ひじき／コーン／ キャベツ／玉ねぎ	★シュガースティックパイ 牛乳	マンナビスケット 麦茶
6／火	ごはん 友愛カレー（キーマ） グリーンサラダ バナナ 麦茶	ルヴァンクラッカー／ こめ／じゃがいも／ サラダ油／有塩バター／ 薄力粉／エッグケア／ あられ／クッキー	豚ひき肉／牛乳／ ツナ缶	玉ねぎ／人参／ グリンピース／キャベツ／ きゅうり／コーン	あげあられ ばんだちゃんクッキー 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
7／水	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁（油揚げ　玉ねぎ） 麦茶	ビスコ／こめ／サラダ油／ 砂糖／すりごま（白）／ ばかうけ	鶏肉モモ／大豆水煮／ みそ／油揚げ／ りんごヨーグルト	ねぎ／ブロッコリー／ 人参／玉ねぎ	りんごヨーグルト ばかうけ 麦茶	ビスコ 麦茶
8／木	うどん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) キャベツと人参の甘酢和え すまし汁（鶏肉　ねぎ） 麦茶	クッキー／うどん／ サラダ油／砂糖／こめ	しろさけ／カレイ／ 鶏肉モモ／みそ	キャベツ／人参／ ねぎ	★五平もち 麦茶	クッキー 麦茶
9／金	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツとハムのサラダ みそ汁（なす　ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／ かたくり粉／ パン粉／サラダ油／ 砂糖	鶏ひき肉／押豆腐／ 干ひじき／ロースハム／ みそ	玉ねぎ／人参／ キャベツ／きゅうり／ なす／ねぎ／ 炊き込みわかめ	★わかめご飯 麦茶	せんべい 麦茶
10／土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ（もやし　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／ サラダ油／砂糖／ せんべい	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリンピース／キャベツ／ きゅうり／コーン／ もやし／わかめ	せんべい クッキー 麦茶	クッキー 麦茶
12／月	ごはん さばの味噌煮(乳児:カレイ) スパゲティサラダ みそ汁（もやし　ふ） 麦茶	かぼちゃボーロ／砂糖／ スパゲッティ／エッグケア／ 麩／ドーナツ／ 星食べよ	まさば／カレイ／ みそ／ツナ缶／牛乳	人参／キャベツ／ きゅうり／もやし	ドーナツ 星食べよ 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
13／火	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ もやしとハムのナムル わかめの生姜スープ 麦茶	かっぱえびせん／こめ／ エッグケア／砂糖／ サラダ油／ごま油／ すりごま（白）／ 食パン／有塩バター／ 薄力粉	鶏肉モモ／みそ／ ロースハム／牛乳	もやし／きゅうり／ 人参／ねぎ／わかめ	★メロンパントースト 牛乳	１才からのかっぱえびせん 麦茶
14／水	ごはん 炒り鶏 マセドアンサラダ みそ汁（豆腐　なめこ） 麦茶	せんべい／こめ／ 板こんにゃく／サラダ油／ 砂糖／じゃがいも／ エッグケア／ばりんこ	鶏肉モモ／焼き竹輪／ みそ／絹ごし豆腐／ アガー／牛乳	人参／ごぼう／ グリンピース／きゅうり／ コーン／なめこ／ りんごジュース／ ぶどうジュース	★あじさいゼリー ばりんこ 牛乳	せんべい
15／木	五目チャーハン チキンカツ コールスロー スープ（玉ねぎ　人参） ジュース 麦茶	せんべい／こめ／ サラダ油／ごま油／ 薄力粉／パン粉／砂糖／ ロールケーキ／プリッツ	ベーコン／鶏肉モモ／ ロースハム／牛乳	人参／ねぎ／ グリンピース／キャベツ／ 玉ねぎ／ジュース	★かたつむりケーキ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
16／金	ごはん ポークビーンズ パンサンスー みそ汁（もやし　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／ じゃがいも／サラダ油／ 砂糖／はるさめ／ ごま油／かりんとう／ かっぱえびせん	大豆水煮／豚モモ／ みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／ トマト缶／きゅうり／ コーン／もやし／わかめ	ごまだれかりんとう かっぱえびせんミニ 牛乳	クッキー 麦茶
17／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツの塩昆布和え みそ汁（ふ　玉ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／ 砂糖／麩／クッキー	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン／ キャベツ／塩昆布／ 玉ねぎ	せんべい クッキー 麦茶	せんべい 麦茶

（以上児）	エネルギー　486kcal	脂質　15.4ｇ	たんぱく質　20.0ｇ	食塩相当量1.4ｇ
（未満児）	エネルギー　382kcal	脂質　12.3ｇ	たんぱく質　15.8ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度６月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
19／月	ごはん ホイコーロウ ﾓﾔｼとｷｭｳﾘの甘酢和え スープ（玉ねぎ　ﾍﾞｰｺﾝ） 麦茶	マンナビスケット／こめ／サラダ油／砂糖／かたくり粉／ホットケーキの素／バター	豚モモ／みそ／ベーコン／牛乳	キャベツ／ピーマン／人参／もやし／きゅうり／玉ねぎ／レモン果汁	★マドレーヌ 牛乳	マンナビスケット 麦茶
20／火	まめくらのパン てりやきハンバーグ 切干大根のゴマサラダ スープ（とうふ　ねぎ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／まめくらパン／かたくり粉／砂糖／すりごま（白）／エッグケア／源氏パイ／ぱりんこ	豚ひき肉／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／ねぎ	源氏パイ ぱりんこ 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
21／水	ごはん カレイのマヨネーズ焼き ほうれんそうのサラダ みそ汁（ふ　大根） 麦茶	ビスコ／こめ／エッグケア／サラダ油／砂糖／麩／ごま油	カレイ／ツナ缶／みそ／豚モモ	玉ねぎ／ほうれんそう／人参／きゅうり／大根／グリンピース	★ジューシー 麦茶	ビスコ 麦茶
22／木	ごはん 友愛カレー（チキン） ひじきの炒り煮 すいか 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖／味付いりこ	鶏肉モモ／牛乳／油揚げ／チチヤスヨーグルト	玉ねぎ／人参／グリンピース／干ひじき／すいか	チチヤスヨーグルト 味付いりこ 麦茶	クッキー 麦茶
23／金	ごはん 焼きポテトコロッケ 大根の塩昆布和え スープ（ﾓﾔｼ ﾍﾞｰｺﾝ） 麦茶	せんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／パン粉／ごま油／白ごま(いり)／食パン／エッグケア	豚ひき肉／ベーコン／ツナ缶／牛乳	玉ねぎ／大根／塩昆布／もやし	★ツナサンド 牛乳	せんべい 麦茶
24／土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 もやしときゅうりのお浸し すまし汁（豆腐　わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／せんべい	豚モモ／糸けづり／絹ごし豆腐	玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／人参／わかめ	せんべい クッキー 麦茶	クッキー 麦茶
26／月	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁（いも　えのき） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／砂糖／薄力粉／じゃがいも／せんべい／クッキー	鶏肉モモ／ツナ缶／みそ／牛乳	ほうれん草／人参／刻みのり／えのきたけ	せんべい クッキー 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
27／火	うどん かじきのパン粉焼き キャベツの甘酢和え すまし汁（鶏肉　わかめ） 麦茶	サッポロポテト／うどん／パン粉／サラダ油／砂糖／塩ぽんせん	めかじき／鶏肉モモ／牛乳	キャベツ／きゅうり／わかめ／とうもろこし	茹でとうもろこし 塩ぽんせん 牛乳	１才からのサッポロポテト 麦茶
28／水	食パン チキンマカロニグラタン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ スープ（ねぎ　わかめ） 麦茶	食パン／マカロニ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／パン粉／砂糖／こめ	鶏肉モモ／牛乳／粉チーズ／ロースハム	玉ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／人参／わかめ／ねぎ	★おにぎり 麦茶	せんべい 麦茶
29／木	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 キャベツのごまサラダ みそ汁（なす　あげ） 麦茶	ソフトせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／おにぎりせんべい	豚モモ／みそ／油揚げ／フローズンヨーグルト	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／もやし／人参／なす	フローズンヨーグルト おにぎりせんべい 麦茶	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
30／金	ごはん 肉団子のパン粉蒸し キャベツとモヤシの中華和え みそ汁（ふ　玉ねぎ） 麦茶	こめ／かたくり粉／ごま油／パン粉／砂糖／麩／薄力粉／無塩バター／コーンフレーク	豚ひき肉／みそ／牛乳	椎茸／玉ねぎ／キャベツ／もやし／人参	★コーンフレーククッキー 牛乳	クッキー 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【6月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月の旬の食材は・・・カジキマグロです！

★カジキの栄養★

カジキは、「メカジキ」や「カジキマグロ」と呼ばれ、安価で手に入る事から一般的に親しまれています。栄養面においても、高タンパク質で、低糖質な為、積極的に取り入れたい魚です。

★カジキの調理方法★

くせがないので、調理法も様々あり、楽しめる食材です。
照り焼き・フライ・塩焼きなど、おかずはもちろんですが、
おつまみにしてもぴったりです！

27日に
パン粉焼きで登場します！