

6月献立表

令和8年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	月	けんちん汁 ほうれん草のごま和え 手作りかまぼこ 紅茶ケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 白身魚のすり身 牛乳 鶏卵 牛乳	なたね油 里芋 すりごま 小麦粉 パター 三温糖	人参 板こんにゃく 大根 ごぼう 葱 ほうれん草 人参 コーン	醤油 だしかつお 醤油 ベーキングパウダー 紅茶
2	火	<お弁当日> (乳)ハヤシライス 千切り野菜のサラダ マカロニきな粉 りんごジュース	牛肉 きな粉	なたね油 三温糖 なたね油 ツイストマカロニ 三温糖	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン りんごジュース	ハヤシルー 酢 塩 こしょう
3	水	ピラフ 白菜の中華サラダ 豆腐スープ 野菜のチヂミ風おやき 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	バター 三温糖 ごま油 上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム コンニク 白菜 人参 きゅうり 玉葱 コーン 葱 玉葱 人参 ニラ	コンソメ 塩 酢 醤油 コンソメ こしょう 醤油 酢 塩
4	木	筑前煮 もやしナムル 大学芋 牛乳	鶏肉 牛乳	里芋 三温糖 三温糖 ごま油 すりごま 砂糖 なたね油 さつま芋 黒ごま	人参 ごぼう れんこん 三度豆 つきこんにゃく もやし 人参 きゅうり	みりん 酒 醤油 だしかつお 醤油 酢
5	金	鱈の南蛮漬け きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁 メロン ミニハート ヨーグルト	鱈 チリメン 乾わかめ みそ ヨーグルト	なたね油 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン きゅうり 玉葱 えのき 葱 人参 メロン	醤油 酢 酢 塩 だしかつお せんべい
6	土	<乳児参観日> 豚肉の生姜焼き煮 ブロッコリーとパイン缶 あおさ汁 パウンドケーキ アニマルビスケット 牛乳	豚肉 豆腐 乾あおさ 牛乳	三温糖 なたね油 三温糖 なたね油	生姜 ブロッコリー パイン缶 玉葱 人参	醤油 酒 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 パウンドケーキ ビスケット
8	月	豆腐肉団子スープ フルーツサラダ ふりかけ シュガーパイ 花せんべい 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	片栗粉 三温糖 なたね油 グラニュー糖 冷凍パイシート	生姜 白菜 人参 竹の子 玉葱 葱 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	コンソメ 塩 醤油 酢 塩 こしょう ふりかけ せんべい
9	火	鯖のごま風味焼き 小松菜の磯和え しめじのすまし汁 ほうれん草の蒸しケーキ 牛乳	鯖 もみのり 豆腐 豆乳 牛乳	すりごま ごま油 ホットケーキミックス 三温糖	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉葱 人参 みつば ほうれん草	醤油 酒 醤油 だしかつお 醤油
10	水	①ビーフカレー ブロッコリーのおかかあえ あべかわ団子 (乳)芋団子 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳	じゃが芋 なたね油 上新粉 白玉粉 三温糖 きな粉 さつま芋 片栗粉 三温糖 きな粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご ブロッコリー	パーモンドゼロ 醤油
11	木	八宝菜 シルバーサラダ リングドーナツ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 三温糖 なたね油 春雨 三温糖 なたね油 小麦粉 三温糖 グラニュー糖 バター なたね油	玉葱 人参 白菜 椎茸 竹の子 キクラゲ 絹さや キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	コンソメ 醤油 酢 塩 こしょう ベーキングパウダー
12	金	ポークチップ キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁 ②フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	上新粉 なたね油 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり 玉葱 人参 葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	醤油 ゆかり だしかつお アガー ビスケット
13	土	ラーメン オレンジ マドレーヌ とっとちゃんせんべい 牛乳	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油	白菜 人参 もやし 生姜 葱 オレンジ	鶏がらスープ 醤油 こしょう マドレーヌ せんべい

今月23日にイギリスの郷土料理、「フィッシュ・アンド・チップス」を食べます。

「フィッシュ・アンド・チップス」はイギリスの代表する料理です。白身魚のフライに棒状のフライドポテトを添えたものです。イングランドではファーストフードとして親しまれ、国民食の長い歴史があります。

*今月の旬は「うめ」です。梅には、カリウム、鉄、ビタミンEや多くの有機酸がふくまれています。

◎印はそう組さんの6月生まれのお友達のリクエストメニューです。

6月献立表

令和8年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
15	月	鯖の塩焼き 白菜のおかかえ 南瓜のみそ汁 シュガートースト 牛乳	鯖 かつお節 みそ 油揚げ	グラニュー糖 バター 食パン	白菜 人参 きゅうり 南瓜 玉葱 もやし 葱	塩 醤油 だしかつお
16	火	ハンバーグ 中華漬け 白玉麩のすまし汁 ◎パイナップルケーキ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 牛乳 バター 鶏卵 牛乳	バター パン粉 三温糖 ごま油 白玉麩 小麦粉 三温糖	玉葱 きゅうり 玉葱 人参 しめじ みつば パイン缶	ナツメグ 塩 こしょう クチャップ 醤油 酢 パプリカ粉 塩 だしかつお 醤油 ベーキングパウダー
17	水	トントン丼 ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 もちもちきな粉 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ きな粉 牛乳	片栗粉 三温糖 すりごま なたね油 三温糖 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉葱 生姜 ブロッコリー 大根 玉葱 葱 人参	醤油 酒 醤油
18	木	肉じゃが ほうれん草のしらす和え ミルクアイス 二色せんべい 牛乳	牛肉 チリメン 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油	玉葱 人参 三度豆 ごぼう つきこんにゃく ほうれん草 人参	醤油 みりん 醤油 ミルクアイス せんべい
19	金	ツナのおとし揚げ 大根サラダ 中華スープ ジャムサンドパン (ブルーベリー) 牛乳	ツナの水蒸 ベーコン 牛乳	小麦粉 なたね油 三温糖 なたね油 テーブルロール グラニュー糖	玉葱 人参 生姜 グリンピース 大根 きゅうり レモン汁 人参 玉葱 白菜 葱 ブルーベリー	塩 酢 塩 鶏がらスープ こしょう バクチン
20	土	カレーうどん ヨーグルト バームクーヘン ミニボン小魚 牛乳	牛肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん類 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	醤油 バーモンド甘口 だしかつお バームクーヘン せんべい
22	月	つくね汁 三色ごま和え 味付けのり りんごゼリー 鯛あられ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	片栗粉 すりごま 砂糖	生姜 人参 大根 玉葱 葱 ほうれん草 人参 コーン りんごジュース	醤油 だしかつお 醤油 味付けのり アガー あられ
23	火	<誕生日会> フィッシュアンドチップス 野菜スープ コーンライス ミニカップゼリー オレンジ蒸しケーキ 牛乳	メルルーサ ベーコン 豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	小麦粉 なたね油 じゃが芋 バター 精白米 ホットケーキミックス グラニュー糖	パセリ 人参 玉葱 キャベツ オクラ コーン オレンジ	ベーキングパウダー 塩 コンソメ 塩 こしょう 塩 ゼリー バクチン
24	水	ミートスパゲティ わかめスープ ◎ゆかりおにぎり 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 乾わかめ 豆腐 牛乳	なたね油 バター スパゲティ 精白米	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ 人参 もやし 玉葱 葱	クチャップ ぶどう酒(赤) コンソメ こしょう ゆかり
25	木	マーボー豆腐 白菜の中華和え 蒸しシューマイ 野菜チップス 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 すりごま ごま油 三温糖 なたね油 さつま芋	生姜 人参 玉葱 葱 白菜 人参 きゅうり 人参 れんこん	醤油 醤油 冷凍シューマイ 野菜チップス 塩
26	金	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 里芋のみそ汁 ◎ホットケーキ 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 牛乳	三温糖 里芋 ホットケーキミックス 上白糖 バター なたね油	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 椎茸 葱	醤油 酒 マヨドレ 塩 こしょう だしかつお
27	土	焼きそば もやしのスープ オレンジゼリー 豆乳ラスク 牛乳	豚肉 筍のり 牛乳	焼きそば麺 なたね油	人参 玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 コーン 葱	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ こしょう ゼリー ラスク
29	月	◎鯖の塩焼き マゼドアンサラダ 豆腐のすまし汁 お好み焼き 牛乳	鯖 豆腐 乾わかめ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油 小麦粉	きゅうり 人参 コーン 玉葱 しめじ 葱 人参 キャベツ 筍のり	塩 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 塩 だしかつお お好みソース
30	火	牛肉のしぐれ煮 小松菜のナムル さつま芋のみそ汁 水無月 (乳児 牛乳塞) ミニわかめちゃん 牛乳	牛肉 みそ 油揚げ 牛乳 牛乳	なたね油 三温糖 すりごま ごま油 三温糖 さつま芋 甘納豆 上新粉 白玉粉 上白糖 三温糖 甘納豆	生姜 小松菜 人参 もやし 玉葱 人参 えのき 葱	醤油 酒 塩 こしょう 醤油 だしかつお アガー せんべい