

# 令和3年6月予定献立表

松島さくら保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火 😊	鮭のカレームニエル	ごはん	鮭		小麦粉 バター	東京五輪 聖火リレー 「石川県」
		りっちゃんサラダ		鯉節 昆布 ハム	キャベツ 人参 胡瓜 コーン トマト	砂糖 油	
おやつ		ポトフ		ウインナー	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋 油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
2	水	♪みたまおにぎり 麦茶	麺	黒豆		米 もち米	東京五輪 聖火リレー 「富山県」
		あんかけ焼きそば		豚肉	キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ 椎茸	中華麺 油 片栗粉 ごま油	
おやつ		スマイルポテト		卵	コーン 椎茸 人参 あさつき	じゃが芋 油	
		中華風コーンスープ			パイナップル (バナナ)	片栗粉	
3	木 😊	♪べっこう 牛乳	ごはん	飲:牛乳 寒天 卵		砂糖	旬のピーマンを 使った肉詰め焼 きです♪ 
		ピーマンの肉詰め焼き		豚肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	
おやつ		とろろの粉の煮物		とろろの粉 油揚げ	白菜 大根 人参 ねぎ	油 砂糖	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
4	金 😊	果物 (バナナ)			バナナ		
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
5	土	ガーリックしょうゆチキン	ごはん	鶏肉	にんにく	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま油	東京五輪 聖火リレー 「新潟県」
		ほうれん草のごま和え			味噌 煮干し	ほうれん草 人参 もやし	
おやつ		さつま芋の味噌汁			小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物 (りんご)		飲:牛乳	りんご	砂糖 小麦粉 重曹	
6	日	♪ぼっぼ焼き 牛乳	ごはん	ハンバーグ			
		アンサンブルエッグ		ハンバーグ			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
7	月	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	東京五輪 聖火リレー 「山形県」
		オムレツのトマトソースかけ		オムレツ 鶏肉	玉葱 トマト	油 砂糖	
おやつ		いんげんのカラフルソテー		味噌 煮干し	いんげん 玉葱 コーン 赤ピーマン パプリカ ピーマン じゃがいも	バター	
		貝だくさん汁			南蛮 人参 ごぼう 大根 ねぎ	里芋	
8	火 😊	果物 (バナナ)		飲:牛乳 味噌	パイナップル (バナナ)	米 砂糖 ごま	
		♪べんいもち 牛乳		鯖 (バサ)		砂糖 ごま	東京五輪 聖火リレー 「秋田県」
おやつ		鯖のごまだれ焼き			ごぼう 竹の子 人参 椎茸 いんげん	砂糖 油	
		竹の子と根菜の煮物		もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜	ごま	
9	水 😊	もずくスープ	ごはん		オレンジ		保育園の人気 メニューの ドライカレー です♪
		果物 (オレンジ)			飲:牛乳 卵		
10	木 😊	♪いもあげ 牛乳	ごはん	豚肉	じゃがいも 玉葱 人参 コーン レーズン クリンピース	油	東京五輪 聖火リレー 「青森県」
		ドライカレー			系かまぼこ めかぶ	切り干し大根 人参 キャベツ	
おやつ		ねばねばサラダ		寒天 牛乳	みかん 桃 パイナップル バナナ りんご	砂糖	
		牛乳フルーツかんでん				ホットケーキ	
11	金	♪ホットケーキ 麦茶	ごはん	たら 味噌	梅		BookdeLunch 「ジャックと 豆の木」
		白身魚の梅みそ焼き		鶏肉	グリーンピース	米 ごま	
おやつ		ブロッコリーとほうれん草の胡麻和え			ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン	ごま	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
12	土	果物 (りんご)			りんご		
		♪せんべいおこわ 麦茶		甘納豆		南部せんべい 米 もち米	
13	日	クッキー 麦茶	ごはん				
		白身魚フライ		白身魚フライ			
おやつ		卵焼き			キャベツ 人参 もやし	油	
		野菜炒め			バナナ		
14	月 😊	果物 (バナナ)	ごはん			クッキー	東京五輪 聖火リレー 「北海道」
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり		小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		♪いももち 牛乳					
		豆乳汁		油揚げ	大根 人参 れんこん さやいんげん 白滝	油 砂糖 ごま	
15	火 😊	果物 (りんご)	セルフ おにぎり	鶏肉 豆乳 鯉節 味噌	人参 えのき 小松菜	油 里芋	ミックスピーン ズは、ひよこ豆 やいんげん豆な ど、いろいろな お豆がミックス されています。
		♪いももち 牛乳				りんご	
おやつ		豚肉のごま照り焼き				じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
		ピーンズサラダ		ミックスピーンズ ツナ	さやいんげん 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン コーン	砂糖 ごま 油 小麦粉	
おやつ		大根の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 玉葱 人参	油 砂糖	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		クッキー 麦茶				クッキー	

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
16	水 😊	鯖の煮つけ	ごはん	鯖	生姜	小麦粉 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「岩手県」
		切り干し大根のごま和え わかめと玉ねぎの味噌汁 果物（オレンジ）		わかめ 味噌 煮干し	切り干し大根 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
おやつ		♪ビスケットの天ぷら 牛乳				ビスケット 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
17	木	ツナとチーズの厚焼き玉子	ごはん	ツナ チーズ 卵	人参 玉葱 ねぎ	砂糖 油	おやつのしゃか しゃかパンは、 自分でビニール 袋の中できな粉 をしゃかしゃか して食べます。
		筑前煮 豆腐となめこの味噌汁 果物（りんご）		鶏肉	れんこん こんにゃく 竹の子 人参 椎茸 さやいんげん	油 里芋	
おやつ		♪しゃかしゃかパン 牛乳		きな粉		パン 砂糖	
18	金 😊	ピピンパちらし	ごはん	豚肉 味噌	生姜 人参 ほろれん草 もやし コーン 竹の子	米 油 砂糖 ごま	ピピンパちらし は、酢飯とピピン パの具を合わ せて食べます。 さっぱりと食べ られる丼です。
		キャベツとおくらの和え物 ワンタンスープ 果物（ペーパーパイ）（バナナ）		鶏肉 なんと	キャベツ おくら 胡瓜 フロッコリー 赤ピーマン	砂糖 油	
おやつ		プリン 麦茶				ワンタン ごま油	
おやつ		♪しゃかしゃかパン 牛乳				プリン	
19	土	バストサンド	ごはん	バストサンド		油	
		オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）		オムレツ			
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
21	月 😊	おくずかけ	麺	油揚げ 鰹節	ごぼう 人参 まいたけ 白滝 さやいんげん	ソーメン 麩 片栗粉	今月の 郷土料理 宮城県
		さつま芋の天ぷら 胡瓜とツナの酢の物 果物（りんご）		ツナ	胡瓜 キャベツ 人参	砂糖 ごま油	
おやつ		♪ずんだおはぎ 牛乳		豆乳	枝豆	米 もち米 砂糖	
22	火 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 セロリ 人参 りんご	米 油 じゃが芋 カレールー	年長・年中 Cooking
		福神漬け アスパラサラダ フルーツポンチ		ハム	福神漬け		
おやつ		ヨーグルト 麦茶		ヨーグルト		砂糖	
23	水 😊	大豆のカミカミかき揚げ		大豆（えび） 鰹節	ごぼう ピーマン 人参 玉葱	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	かみかみ メニューの日
		蓮根とベーコンのカレー炒め 鶏肉とキャベツの味噌汁 果物（オレンジ）		ベーコン 鰹節	れんこん 人参 さやいんげん		
おやつ		クッキー 牛乳		鶏肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ		
24	木 😊	アトムボール	ごはん	レバー 豚肉 ひじき 豆乳	玉葱	油 片栗粉 パン粉 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「静岡県」
		もやしの胡麻和え 根菜の味噌汁 果物（パイ）（バナナ）		味噌 煮干し	もやし 人参 小松菜 えのき	ごま 砂糖	
おやつ		♪ところてんのメープルきな粉かけ 麦茶			ごぼう 大根 南瓜 ねぎ 人参	じゃが芋	
おやつ				きな粉	ところてん	メープルシロップ	
25	金 😊	鮭のベジマヨ焼き	ごはん	鮭 チーズ 味噌	人参 フロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	東京五輪 聖火リレー 「山梨県」
		胡瓜とコーンのサラダ 豚肉と青梗菜の中華スープ 果物（バナナ）		豚肉	胡瓜 コーン 人参 カリフラワー	ドレッシング	
おやつ		♪ほうとう 麦茶		味噌 煮干し	南瓜 人参 ねぎ	ごま油	
おやつ				味噌 煮干し	ほうとう麺 じゃが芋 油		
26	土	コロッケ	ごはん	しゅうまい		コロッケ 油	
		しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ）					
おやつ		プリン				プリン	
28	月	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米	
		彩りチキンピカタ 野菜スティック コーンクリームスープ 果物（りんご）		鶏肉 卵 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン	小麦粉	
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		味噌	胡瓜 人参 大根 ごぼう りんごジュース	ごま 片栗粉	
おやつ				生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	油 じゃが芋	
おやつ				飲牛乳 生クリーム	バナナ		
29	火	煮込みハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミグラスソース	東京五輪 聖火リレー 「神奈川県」
		おほかたサラダ 大根と茄子の味噌汁 果物（オレンジ）		鶏肉 鰹節	小松菜 キャベツ 人参 もやし		
おやつ		♪御難おにぎり 麦茶		味噌 煮干し	茄子 大根 人参 ねぎ		
おやつ					オレンジ		
30	水	ルーローハン	ごはん	豚肉	梅 紅生姜 大葉	米 ごま	世界の料理 「台湾」
		春雨の中華サラダ 豆腐とひらたけの中華スープ 果物（バナナ）		ハム 卵	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 青梗菜	米 ごま油 砂糖	
おやつ		♪オーギョーチー 麦茶		鶏肉 豆腐	胡瓜 人参	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
おやつ				寒天	りんごジュース レモン汁 クコの実	ごま油	
おやつ						砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレndsメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）