

6月幼児組献立表

※1号認定こどもは、バンダ利用日のみ3時のおやつを食べます。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き		
				主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの
1	月	玄米ご飯	キーマカレー・キャベツとツナサラダ・野菜スープ	発芽玄米・じゃがいも・加-フルク・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・大豆ミンチ・ツナフレーク・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・ｺｰﾝ・にんにく・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・太もやし・青ねぎ
2	火	もち麦ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・さつまいも	もちむぎ・いりこ・あじ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ・玉葱・太もやし・青ねぎ
3	水	味噌煮込みうどん	ちりめん大豆・さつま芋と刻み昆布煮物・ﾌﾙｰﾌﾞ	うどん・さといも・ｶｰﾌﾞ油・純米酢・黒砂糖・さつまいも	絹厚揚げ・味噌・出し昆布・蒸し大豆・ちりめん(瀬戸内)・刻み昆布	玉葱・人参・大根・椎茸・青ねぎ・胡瓜・オレンジ
4	木	ゆかりごはん	しらす納豆・五目煮・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・納豆・しらす干し・蒸し大豆・絹厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・人参・いんげん・玉葱・白菜・かぼちゃ・青ねぎ
5	金	わかめご飯	もやし納豆・切干大根の煮物・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖	いりこ・炊きこみｶﾞｷ・納豆・厚揚げ・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	胡瓜・太もやし・人参・ゆかり・切干大根・椎茸・小松菜・玉葱・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・しめじ
6	土	焼きそば	野菜スープ・ﾌﾙｰﾌﾞ	中華麵・トンカツソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ｺｰﾝ・太もやし・青ねぎ・バナナ
8	月	和風ﾓｰﾄﾞｽｺｰﾝ	きゅうり納豆・新たまスープ	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	いりこ・大豆ミンチ・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ﾋﾞｰﾝｽﾞ・ｺｰﾝ・ﾄﾚﾄﾞ水・煮・胡瓜・ゆかり・玉ねぎ・青ねぎ
9	火	ゆかりごはん	さけのごま焼き・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・純米酢・黒砂糖・里芋	いりこ・鮭・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・太もやし・ほうれん草・ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉葱・なめこ・青ねぎ
10	水	きのこうどん	大豆サラダ・さつまいもレモン煮・ﾌﾙｰﾌﾞ	うどん・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	刻みあげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・ちりめん(瀬戸内)	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜・太もやし・レモン汁・バナナ
11	木	豆ごはん	梅納豆・肉じゃが風・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・糸こんにゃく・黒砂糖	いりこ・納豆・大豆ミンチ・絹厚揚げ・豆腐・わかめ・出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・人参・玉葱・いんげん・青ねぎ
12	金	人参ごはん	炒り豆腐・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・刻みあげ・豆腐・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・椎茸・玉葱・ﾏﾃﾞﾋﾞﾝ・かぼちゃ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・しめじ
13	土	焼きうどん	すまし汁・ﾌﾙｰﾌﾞ	うどん・トンカツソース	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ｺｰﾝ・えのきぎ・みつば・バナナ
15	月	カレーライス	人参シリシリ・ｶﾌﾞｽｰﾌﾟ	発芽玄米・じゃがいも・加-フルク・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆ミンチ・ツナフレーク・わかめ・出し昆布・だし削り	新玉ねぎ・人参・ｺｰﾝ・にんにく・胡瓜・玉葱・太もやし・豆苗
16	火	玄米ご飯	さばのごま味噌だれ・切干大根の和え物・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・ごま油	いりこ・サバ・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・えのきぎ・みつば
17	水	ﾓｰﾄﾞﾊﾞﾀﾞ	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞとｺｰﾝがﾀﾞ・春野菜スープ・ﾌﾙｰﾌﾞ	ｶﾞｸﾞｻﾞｰ・純米酢・黒砂糖・ｶｰﾌﾞ油	大豆ミンチ・しらす干し・出し昆布・だし削り・いりこ	ﾄﾓﾄ・ﾄﾚﾄﾞ水・煮・玉葱・人参・しめじ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ｺｰﾝ・新玉ねぎ・春キャベツ・オレンジ
18	木	じゃこご飯	おかか納豆・きんぴら・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・里芋	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・納豆・削りぶし・蒸し大豆・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜・ごぼう・れんこん・ｲｶﾞｼﾞ・玉葱・青ねぎ
19	金	黒米ご飯	じゃがいものそぼろ煮・キャベツとツナサラダ・若竹汁	発芽玄米・黒米・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉・純米酢	いりこ・刻みあげ・大豆ミンチ・ツナフレーク・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・いんげん・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・水煮ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰﾝ・青ねぎ
20	土	具沢山うどん	さつまいもレモン煮・ﾌﾙｰﾌﾞ	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖	大豆ミンチ・刻みあげ・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・レモン汁・バナナ
22	月	グリーンピースごはん	ゆかり納豆・じゃが芋とツナの煮物・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・納豆・ﾌﾞﾙｰﾄﾞ・豆腐・だし削り・出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ・ゆかり・人参・胡瓜・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉葱・ﾏﾃﾞﾋﾞﾝ・しめじ・青ねぎ
23	火	とうもろこしごはん	さつまいも納豆・麻婆豆腐・野菜スープ	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	いりこ・塩昆布・納豆・大豆ミンチ・豆腐・味噌・出し昆布・だし削り	ｺｰﾝ・玉葱・水煮ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰﾝ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・しめじ
24	水	カレーうどん	野菜サラダ・かぼちゃと大豆の大学炒め・ﾌﾙｰﾌﾞ	うどん・薩摩芋・加-フルク・純米酢・オリブ油・ゴマ・黒砂糖	刻みあげ・大豆ミンチ・塩昆布・削りぶし・国産大豆	玉葱・人参・ﾄﾚﾄﾞ水・煮・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜・ｺｰﾝ・かぼちゃ・バナナ
25	木	さつまいもごはん	たくあん納豆・豆腐のうま煮・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・ゴマ・じゃがいも・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・人参・ｶﾌﾞｲﾂﾓ・玉葱・椎茸・ﾏﾃﾞﾋﾞﾝ・青ねぎ
26	金	いりこごはん	さばじゃが・にんじん納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・焼きサバほぐし見・納豆・刻みあげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・ﾏﾃﾞﾋﾞﾝ・胡瓜・太もやし・青ねぎ
27	土	和風ナポリタン	野菜スープ・ﾌﾙｰﾌﾞ	ｶﾞｸﾞｻﾞｰ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミンチ・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・ﾋﾞｰﾝｽﾞ・ｺｰﾝ・ﾄﾚﾄﾞ水・煮・太もやし・青ねぎ・バナナ
29	月	鮭ご飯	五目煮・豆乳ごまﾄﾞﾗｯｸﾞ ｻﾗﾀﾞ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・ｶｰﾌﾞ油・純米酢・ゴマ	いりこ・鮭ほぐし・国産大豆・木綿厚揚げ・豆乳・豆腐・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・いんげん・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・胡瓜・ｺｰﾝ・玉葱・青ねぎ
30	火	ゆかりごはん	さけのごま焼き・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・純米酢・黒砂糖・里芋	いりこ・鮭・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・太もやし・ほうれん草・ｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・玉葱・なめこ・青ねぎ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。