

6月献立表

令和7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
2	月	豆腐団子スープ	豚ひき肉 豆腐	片栗粉	生姜 人参 玉葱 白菜 竹の子 葱	醤油 コンソメ 塩
		華風サラダ		ごま油 三温糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油
		ふりかけ				ふりかけ
3	火	チーズの蒸しケーキ	とろけるチーズ 豆乳	ホットケーキミックス		
		牛乳	牛乳			
		<お弁当日>				
4	水	(乳)炊き込みご飯	鶏肉	なたね油	人参 ごぼう 干しいたけ	みりん 醤油 だしかつお
		さつま芋のみそ汁	みそ	さつま芋	玉葱 えのき 乾わかめ 葱	だしかつお
		マカロニきな粉	きな粉	ツイストマカロニ 三温糖		
5	木	りんごジュース			りんごジュース	
		ラーメン	豚肉	ラーメン麺 ごま油	生姜 人参 白菜 もやし 葱	醤油 鶏がらスープ こしょう
		中華漬け		三温糖 ごま油	きゅうり	醤油 酢 塩 パプリカ粉
6	金	ふわふわケーキ	牛乳	砂糖 ホットケーキミックス バター		
		牛乳	牛乳			
		あじの梅照り焼き	鯉	三温糖	梅	酒 塩 みりん 醤油
7	土	ほうれん草の磯和え	豆腐	もみのり	ほうれん草 人参	醤油
		豆腐のすまし汁			玉葱 葱 乾わかめ 人蔘	だしかつお 醤油
		フライドポテト		冷凍ポテト		塩
8	日	(乳)ミニぼんごさかな	牛乳			せんべい
		ボークチップ	豚肉	上新粉 なたね油	生姜	醤油
		もやしのナムル		三温糖 ごま油 すりごま	もやし 人参 きゅうり	醤油
9	月	大根のみそ汁	みそ 油揚げ		大根 玉葱 乾わかめ 葱 人参	だしかつお
		ジャムサンドパン		テーブルロール グラニュー糖	ブルーベリー	バクダン
		(ブルーベリー)				
10	火	牛乳	牛乳			
		ハヤシライス	牛肉	なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム	ハヤシルー
		オレンジ			オレンジ	
11	水	抹茶饅頭				饅頭
		きかん棒				おかき
		牛乳	牛乳			
12	木	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	なたね油 里芋	人参 こんにゃく 大根 ごぼう 葱	醤油 だしかつお
		切り干し大根の煮物	油揚げ	三温糖 なたね油	切り干し大根 人参 玉葱	だしかつお みりん 醤油
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	醤油
13	金	シュガーバイ		パイシート グラニュー糖		ゼリー
		あじさいゼリー	牛乳			
		牛乳	牛乳			
14	土	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	生姜	醤油 酒
		小松菜のごま和え		すりごま	小松菜 人参	醤油
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		南瓜 玉葱 えのき 葱	だしかつお
15	日	キャロットケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 三温糖	人参	ベーキングパウダー シナモン
		牛乳	牛乳			
		中華丼	豚肉	三温糖 片栗粉	玉葱 人参 白菜 白葱 絹さや	コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう
16	月	コールスローサラダ			しいたけ ヤングコーン	マヨドレ 塩 こしょう
		わかめスープ	豆腐	乾わかめ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	コンソメ 塩 こしょう
		野菜のチヂミ風おやき		なたね油 片栗粉 上新粉 三温糖	人参 玉葱 コーン 葱	醤油 酢 塩
17	火	牛乳	牛乳			
		肉じゃが	牛肉	じゃが芋 三温糖 なたね油	玉葱 人参 三温糖 ごぼう つきこんにゃく	醤油
		白菜のおかか和え	かつお節		白菜 人参	醤油
18	水	かぼちゃの豆乳ドーナツ	豆乳	なたね油 グラニュー糖	南瓜	
		牛乳	牛乳	ホットケーキミックス		
		鶏のごま風味揚げ	鶏	なたね油 すりごま 片栗粉		みりん 酒 醤油
19	木	キャベツのゆかり和え			きゃべつ きゅうり	ゆかり
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		玉葱 人参 葱	だしかつお
		メロン			メロン	あられ
20	金	鯛あられ	牛乳			
		牛乳	牛乳			
		五目うどん	牛肉 油揚げ	三温糖 うどん種 乾わかめ 出し昆布	人参 ほうれん草 葱 干しいたけ	醤油 だしかつお
21	土	ヨーグルト	ヨーグルト			
		マドレーヌ				マドレーヌ
		豆乳クッキー	牛乳			クッキー

今月の郷土料理は、「中華丼」です。中華とありますが、日本が発祥の料理です。広東料理に八宝菜がありますが、八宝菜を白いご飯の上にかけて食べたのが始まりだと言われています。昭和初期に東京を中心に丼料理がブームになりそれが中華丼の発祥や普及につながったとも考えられます。

*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7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
16	月	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	パン粉 バター	玉葱	塩こしょう ナツメグ クチャップ
		シルバーサラダ		春雨 三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	酢 塩 こしょう
17	火	しめじのすまし汁		三温糖 白玉粉 上新粉	しめじ 人参 玉葱 みつ葉	だしかつお 醤油
		みたらし団子		じゃが芋 三温糖		醤油
18	水	(乳) 芋団子	牛乳			醤油
		牛乳				
19	木	鮭のマヨネーズ焼き	鮭	三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	塩 こしょう マヨドレ
		千切り野菜のサラダ	みそ 豆腐	乾あおさ	えのき 玉葱	酢 塩 こしょう
20	金	あおさのみそ汁	豆乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	オレンジ	だしかつお
		オレンジ蒸しケーキ	牛乳			バクチン
21	土	ビーフカレー	牛肉	じゃが芋 なたね油	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご	カレールー
		ブロッコリーパイン缶		三温糖 なたね油	ブロッコリー パイン缶	酢 塩 こしょう
22	日	野菜チップス		さつまいも なたね油	れんこん	野菜チップス 塩
		牛乳	牛乳			
23	月	八宝菜	豚肉	片栗粉 三温糖 なたね油	玉葱 人参 白菜 竹の子 椎茸 絹さや	コンソメ 醤油
		きゅうりの酢の物	チリメン 乾わかめ	三温糖	きゅうり	酢 塩
24	火	蒸しシューマイ		食パン バター グラニュー糖		冷凍シューマイ
		シナモントースト	牛乳			シナモン
25	水	フィッシュボール	白身魚のすり身	なたね油 片栗粉	玉葱 人参 コーン	醤油
		小松菜のナムル	みそ 油揚げ	ごま油 すりごま 三温糖	小松菜 人参 もやし	だしかつお
26	木	キャベツのみそ汁		砂糖	キャベツ 玉葱 しめじ 葱	アガー
		りんごゼリー	牛乳		りんごジュース	せんべい
27	金	ミニのりすけ				
		牛乳				
28	土	焼きそば	豚肉 青のり	焼きそば麺 なたね油	人参 玉葱 キャベツ	焼きそばソース 塩 こしょう
		白菜スープ	ベーコン		白菜 人参 葱	コンソメ 塩 こしょう
29	日	ミニバームクーヘン				バームクーヘン
		木の葉せんべい	牛乳			せんべい
30	月	鯖の塩焼き	鯖			塩
		三色ごま和え	みそ	すりごま	ほうれん草 人参 コーン	醤油
31	火	里芋のみそ汁	ダイスチーズ 粉チーズ 牛乳	里芋	人参 玉葱 キャベツ 葱	だしかつお
		プチパン	牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉		花せんべい
1	水	牛肉のしぐれ煮	牛肉	なたね油 三温糖	生姜	醤油 酒 塩 こしょう
		和風サラダ		三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり	酢 醤油
2	木	白玉鮎のすまし汁		白玉鮎	玉葱 人参 えのき 葱	だしかつお 醤油
		アイスクリーム				アイスクリーム
3	金	ひこうきビスケット				ビスケット
		◎ミートスパゲティ	牛ひき肉 粉チーズ	なたね油 バター スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	クチャップ ぶどう酒(赤)
4	土	豆腐スープ	豆腐		玉葱 もやし コーン パセリ	コンソメ こしょう
		ゆかりおにぎり	牛乳			ゆかり
5	日	牛乳				
6	月	＜誕生日会＞				
		ツナのおとし揚げ	ツナの水煮	小麦粉 なたね油	玉葱 人参 生姜 グリンピース	塩
7	火	ポテトサラダ		三温糖 なたね油 じゃが芋	人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
		コーンスープ		片栗粉	玉葱 クリームコーン缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう
8	水	ミニカップゼリー				ゼリー
		わかめご飯				わかめご飯の素
9	木	パインケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 三温糖	パイン缶	ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
10	金	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚ひき肉	なたね油 三温糖 片栗粉	生姜 人参 玉葱 葱	醤油
		中華風サラダ	ハム	三温糖 ごま油 春雨 ごま	きゅうり 人参 もやし	醤油 酢
11	土	味付け海苔	味付け海苔			
		◎フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 メロン	
12	日	ミレービスケット				ビスケット
		牛乳	牛乳			
13	月	カレーうどん	牛肉 油揚げ	うどん類 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 パーメント甘口
		りんご			りんご	
14	火	動物ヨーチビスケット				ビスケット
		ミルクパン	牛乳			パン
15	水	牛乳				
16	木	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐	三温糖 鮭 なたね油	白菜 玉葱 葱 つきこんやく	醤油
		大根サラダ		三温糖 なたね油	大根 きゅうり レモン汁	酢 塩
17	金	ししゃもの素焼き	ししゃも			
		(0.1歳)チリメン煮	チリメン	三温糖		醤油
18	土	水無月		甘納豆 上新粉 白玉粉 上白糖		
		(乳児 牛乳煮)	牛乳	三温糖 甘納豆		アガー
19	日	花せんべい	牛乳			せんべい
		牛乳	牛乳			