

6月メニュー表 ☆献立、おやつは変更になる可能性があります										令和7年度 常盤学園保育所									
日	曜	日	行事予定	献立	材 料										おやつ				
1	日																		
2	月			大豆ごはん 白菜のおかゆめ 豚汁	大豆(ゆで) 酒 砂糖 大根 煮干し	10 2 2 2 3	半しひきき みりん しょうゆ 薄揚げ	1 2 2 5	人参 白菜 花巻 青ネギ	5 5 1 3	しょうゆ 人参 豚肉 赤みそ	3 5 10 5	塩 青菜 人参 白みそ	10 5 10 5	牛乳 じゃがいも、 80 油 3	・ フライドポテト ・ ほたはた焼き 3			
3	火			ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	精白米 キャベツ 人参 煮干し	50 25 5 5	鶏肉 人参 青ネギ	60 10 3	トマトケチャップ きゅうり わかめ	4 2 2	ウスターソース フレッシュドレッシング 塩	4 4 0.2	しょうゆ 木綿豆腐 しょうゆ	1 25 3	牛乳 人参 豆乳 油	・ 人参蒸しパン ・ 揚げせんべい 15 米粉 8 ベーキングパウダー 3 水	・ りんごジュース 1 砂糖 10	8 7	
4	水			ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のゴマ和え 野菜スープ	精白米 ほうれん草 砂糖 しょうゆ	50 40 1 3	白身魚 人参 たまねぎ	50 10 15	白みそ もやし キャベツ	2 2 20	マヨネーズ ごま油 ホールコーン	2 1 5	酒 しょうゆ 鶏がら	1 2 0.8	小麦 大豆 卵	・ ブチターキー ・ ハッピーターン ・ 乳成分			
5	木			ごはん ラファイユ風ミート 高野豆腐のスープ	精白米 玉ねぎ 高野豆腐 ホールコーン	50 10 7 5	豚ミンチ カットトマト缶 じゃがいも 塩	35 15 10 0.1	スウィート 油 人参 コンソメ	16 1 10 1	なす 酒 人参 しょうゆ	16 3 5 1	赤ピーマン 鶏ガラ キャベツ	10 10 10	牛乳 じゃがいも 20 0.1	・ じゃが餅 ・ ほかうけ ・ だんご粉 14 砂糖	5		
6	金			ごはん 筑前煮 キャベツのお浸し 玉ねぎと青ネギのスープ	精白米 干しいたけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	50 1 2 2.5	鶏肉 三度豆 しいたけだし 玉ねぎ	20 6 20 3	人参 れんこん 人参 青ネギ	20 20 3 人	糸こんにゃく 油 人参 しょうゆ	15 2 5 10	ごぼう 砂糖 鶏がら	10 3 0.8 0.8	牛乳 小麦粉 大豆	・ オレンジゼリー ・ 乳 ・ ウエハース 大豆			
7	土			ごはん 五目うどん 白菜のナムル	精白米 チンゲン菜 人参 白菜	50 20 10 10	うどん 砂糖 青菜	30 1 10	鶏肉 塩 ごま油	10 1 3	ちくわ しょうゆ しょうゆ	8 3 3	人参 白菜 ごま	11 40 1	牛乳 桃田 小麦	・ ミックス缶 ・ みかん缶 ・ ビスコ ・ 乳成分			
8	日																		
9	月			ごはん ハヤシ 中華風和え物	精白米 グリーンピース 人参 しょうゆ	50 3 10 2	牛肉 ハヤシルー(缶) きゅうり 酢	20 15 3	ジャガイモ ハヤシフレーク わかめ ごま油	30 15 2 0.5	人参 春雨 ごま ごま油	15 0.5 6 1	玉ねぎ キャベツ 砂糖	40 20 2.5	牛乳 バナナ	・ バナナ ・ ソフトせんべい			
10	火		歯科検診	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかゆめ わかめときこのすまし汁	精白米 ブロッコリー わかめ	50 35 3	鶏肉 人参 えのきたけ	50 5 10	赤みそ しょうゆ しょうゆ	4 2 4	砂糖 砂糖 塩	2.5 0.5 0.2	ごま 花巻 煮干し	1 1 3	牛乳 ホットケーキミックス メープルシロップ	・ ホットケーキ ・ 牛乳 ・ いりこ ・ バター			
11	水			ごはん 鯖缶かつま揚げ れんこんのお浸し 味噌汁(じゃがいも)	精白米 砂糖 人参 わかめ	50 2 5 3	鯖缶(しょうゆ) しょうゆ 切干しいたけ 青ネギ	13 0.3 8 3	木綿豆腐 しょうゆ 人参 赤みそ	60 0.7 8 5	人参 しょうゆ しょうゆ 白みそ	10 0.3 2.5 5	しょうが もやし じゃがいも、 煮干し	0.6 30 15 3	牛乳	・ 野菜ゼリー ・ ほうりこ			
12	木		内科検診	ごはん ガバオ風ライス コールスローサラダ コンソメスープ	精白米 青ピーマン 塩 マヨネーズ	50 25 0.1 6	精白米 赤ピーマン ウスターソース キャベツ コンソメスープ	60 30 6 40 50	豚ひき肉 ホールコーン しょうゆ きゅうり 牛乳	50 8 5 5 20	人参 カレー粉 人参 砂糖 牛乳	15 0.5 4 5 20	玉ねぎ トマトケチャップ しょうが ホールコーン	40 3 1 5	牛乳 バター 薄力粉	・ クッキー ・ ミニゼリー ・ バター 3 卵黄	1		
13	金			ごはん アスパラガスのかき揚げ 和風サラダ きのこスープ	精白米 ちくわ きゅうり えのきたけ しょうゆ	50 15 10 10 2	アスパラガス 天ぷら粉 ごま油 しめじ	14 12 0.5 8	コーン わかめ 酢 キャベツ	8 3 2 10	人参 人参 砂糖 鶏がら	10 10 1 1	玉ねぎ キャベツ しょうゆ 塩	10 30 2 0.1	牛乳 とうもろこし	・ とうもろこし ・ 星巻べよう			
14	土			ごはん すきやき煮 味噌汁(豆腐)	精白米 焼きそば 木綿豆腐 赤みそ	50 3 30 3	牛肉 白菜 玉ねぎ	20 40 10	人参 砂糖 青ネギ	10 3 40	玉ねぎ しょうゆ 煮干し	30 5 3	糸こんにゃく 油 白みそ	15 1 5	牛乳 小麦 大豆	・ ハーフトーベン ・ 卵 ・ リップ ・ 乳成分			
15	日																		
16	月			大豆ごはん 白菜のおかゆめ 豚汁	大豆(ゆで) 酒 砂糖 大根 煮干し	10 2 2 2 3	半しひきき みりん しょうゆ 薄揚げ	1 2 2 5	人参 白菜 花巻 青ネギ	5 60 1 3	しょうゆ 人参 豚肉 赤みそ	3 5 10 5	塩 青菜 人参 白みそ	10 5 10 5	牛乳 じゃがいも、 80 油 3	・ フライドポテト ・ ほたはた焼き 3			
17	火			ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	精白米 キャベツ 人参 煮干し	50 25 5 5	鶏肉 人参 青ネギ	60 10 3	トマトケチャップ きゅうり わかめ	4 2 2	ウスターソース フレッシュドレッシング 塩	4 4 0.2	しょうゆ 木綿豆腐 しょうゆ	1 25 3	牛乳 人参 豆乳 油	・ 人参蒸しパン ・ 揚げせんべい 15 米粉 8 ベーキングパウダー 3 水	・ りんごジュース 1 砂糖 10	8 7	
18	水			ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のゴマ和え 野菜スープ	精白米 ほうれん草 砂糖 しょうゆ	50 40 1 3	白身魚 人参 たまねぎ	50 10 15	白みそ もやし キャベツ	2 2 20	マヨネーズ ごま油 ホールコーン	2 1 5	酒 しょうゆ 鶏がら	1 2 0.8	小麦 大豆	・ ブチターキー ・ ハッピーターン ・ 乳成分			
19	木			ごはん ラファイユ風ミート 高野豆腐のスープ	精白米 玉ねぎ 高野豆腐 ホールコーン	50 10 7 5	豚ミンチ カットトマト缶 じゃがいも 塩	35 15 10 0.1	スウィート 油 人参 コンソメ	16 1 10 1	なす 酒 人参 しょうゆ	16 3 5 1	赤ピーマン 鶏ガラ キャベツ	10 10 10	牛乳 じゃがいも、 塩 20 0.1	・ じゃが餅 ・ ほかうけ ・ だんご粉 14 砂糖	5		
20	金			ごはん 筑前煮 キャベツのお浸し 玉ねぎと青ネギのスープ	精白米 干しいたけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	50 1 2 2.5	鶏肉 三度豆 しいたけだし 玉ねぎ	20 6 20 3	人参 れんこん 人参 青ネギ	20 20 3 人	糸こんにゃく 油 人参 しょうゆ	15 2 5 10	ごぼう 砂糖 鶏がら	10 3 0.8 0.8	牛乳 小麦粉 大豆	・ オレンジゼリー ・ 乳 ・ ウエハース 大豆			
21	土			ごはん 五目うどん 白菜のナムル	精白米 チンゲン菜 人参 白菜	50 20 10 10	うどん 砂糖 青菜	30 1 10	鶏肉 塩 ごま油	10 0.4 3	ちくわ しょうゆ しょうゆ	8 3 3	人参 白菜 ごま	11 40 1	牛乳 桃田 小麦	・ ミックス缶 ・ みかん缶 ・ ビスコ ・ 乳成分			
22	日																		
23	月			ごはん ハヤシ 中華風和え物	精白米 グリーンピース 人参 しょうゆ	50 3 10 2	牛肉 ハヤシルー(缶) きゅうり 酢	20 15 3	ジャガイモ ハヤシフレーク わかめ ごま油	30 15 2 0.5	人参 春雨 ごま ごま油	15 0.5 6 1	玉ねぎ キャベツ 砂糖	40 20 2.5	牛乳 バナナ	・ バナナ ・ ソフトせんべい			
24	火			ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかゆめ わかめときこのすまし汁	精白米 ブロッコリー わかめ	50 35 3	鶏肉 人参 えのきたけ	50 5 10	赤みそ しょうゆ しょうゆ	4 2 4	砂糖 砂糖 塩	2.5 0.5 0.2	ごま 花巻 煮干し	1 1 3	牛乳 ホットケーキミックス メープルシロップ	・ ホットケーキ ・ 牛乳 ・ いりこ ・ バター			
25	水			ごはん 鯖缶かつま揚げ れんこんのお浸し 味噌汁(じゃがいも)	精白米 砂糖 人参 わかめ	50 2 5 3	鯖缶(しょうゆ) しょうゆ 切干しいたけ 青ネギ	13 0.3 8 3	木綿豆腐 しょうゆ 人参 赤みそ	60 0.7 8 5	人参 しょうゆ しょうゆ 白みそ	10 0.3 2.5 5	しょうが もやし じゃがいも、 煮干し	0.6 30 15 3	牛乳	・ 野菜ゼリー ・ ほうりこ			
26	木		身体測定	ごはん ガバオ風ライス コールスローサラダ コンソメスープ	精白米 青ピーマン 塩 マヨネーズ	50 25 0.1 6	精白米 赤ピーマン ウスターソース キャベツ コンソメスープ	60 30 6 40 50	豚ひき肉 ホールコーン しょうゆ きゅうり 牛乳	50 8 5 5 20	人参 カレー粉 人参 砂糖 牛乳	15 0.5 4 5 20	玉ねぎ トマトケチャップ しょうが ホールコーン	40 3 1 5	牛乳 バター 薄力粉	・ クッキー ・ ミニゼリー ・ バター 3 卵黄	1		
27	金			ごはん アスパラガスのかき揚げ 和風サラダ きのこスープ	精白米 ちくわ きゅうり えのきたけ しょうゆ	50 15 10 10 2	アスパラガス 天ぷら粉 ごま油 しめじ	14 12 0.5 8	コーン わかめ 酢 キャベツ	8 3 2 10	人参 人参 砂糖 鶏がら	10 10 1 1	玉ねぎ キャベツ しょうゆ 塩	10 30 2 0.1	牛乳 とうもろこし	・ とうもろこし ・ 星巻べよう			
28	土			ごはん すきやき煮 味噌汁(豆腐)	精白米 焼きそば 木綿豆腐 赤みそ	50 3 30 3	牛肉 白菜 玉ねぎ	20 40 10	人参 砂糖 青ネギ	10 3 40	玉ねぎ しょうゆ 煮干し	30 5 3	糸こんにゃく 油 白みそ	15 1 5	牛乳 小麦 大豆	・ ハーフトーベン ・ 卵 ・ リップ ・ 乳成分			
29	日																		
30	月			ごはん カレー ひじきとキャベツのサラダ	精白米 グリーンピース きゅうり 砂糖	50 3 1 1	牛肉 カレールー 人参 塩	20 14 10 0.1	ジャガイモ 人参 花巻	50 8 10	人参 干しひじき 酢	15 2 1	玉ねぎ しょうゆ	30 2	牛乳 小麦 ごま	・ メロン ・ えびちび ・ 大豆 貝類 えび			