

# 6月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年5月29日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	木	ご飯 もやしのスープ 豚肉のピカタ 小松菜とパプリカのソテー グレープフルーツ	ご飯	豚肉 卵	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 ましたけ パプリカ グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ミルク ごまトースト
2	金	ご飯 新じゃが芋の味噌汁 炒り豆腐 キャベツの昆布和え オレンジ	ご飯 じゃが芋	鶏ミンチ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 わかめ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり 昆布 オレンジ	お茶 チーズ	フルーツミルクゼリー
3	土	ベーコンとあさりのスパゲティー スティック野菜 パナナ	スパゲティー	あさり ベーコン	玉ねぎ 人参 ましたけ しめじ ねぎ きゅうり パナナ	お茶 クラッカー	お茶 ホットケーキ
5	月	ご飯 ニラと卵のスープ 酢豚 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	ご飯 油	豚肉 卵 おかか	ねぎ ニラ 玉ねぎ 人参 竹の子 ビーマン しいたけ ブロッコリー グレープフルーツ	豆乳 せんべい	お茶 お好み焼き
6	火	三色丼 ほうれんそうのすまし汁 大根と厚揚げの煮物 ボイルアスパラ パイン	ご飯	合びきミンチ 厚揚げ 卵	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 ひじき いんげん アスパラガス バイナップル	お茶 小魚	牛乳 レーズンクッキー
7	水	ご飯 しめじと玉ねぎの味噌汁 白身魚のフライ コールスロー パナナ	ご飯 油	白身魚 油揚げ 味噌	しめじ キャベツ ねぎ 人参 玉ねぎ パセリ きゅうり パナナ	お茶 するめ	ミルク ココアケーキ
8	木	ご飯 春雨スープ プルコギ きゅうりとわかめの酢の物 グレープフルーツ	ご飯 春雨	牛肉	人参 玉ねぎ パプリカ もやし ねぎ いんげん ひじき きゅうり わかめ グレープフルーツ	牛乳 プルーン	プリン
9	金	冷やし中華 レパニラ炒め 薩摩芋のレーズン煮 パイン	中華そば さつま芋	ハム 卵 ツナ 豚レバー	わかめ きゅうり トマト ニラ レーズン バイナップル	お茶 野菜スティック	お茶 黒豆おにぎり
10	土	【保育参観日】 親子丼 じゃが芋とはんぺんの煮物 スナップエンドウ オレンジ	ご飯 じゃが芋	鶏肉 はんぺん 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ いんげん ひじき スナップエンドウ オレンジ	豆乳 パナナ	お茶 せんべい
12	月	ご飯 豚汁 竹輪の磯部揚げ 小松菜ともやしのナムル グレープフルーツ	ご飯 こんにゃく 油	豚肉 竹輪 味噌	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ズッキーニ 青のり 小松菜 もやし グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ココア きな粉マカロニ
13	火	豆ご飯 とろろ昆布のすまし汁 鶏肉のチーズ焼き トマトサラダ パイン	ご飯	鶏肉 チーズ	グリーンピース ほうれん草 とろろ昆布 玉ねぎ 人参 ねぎ トマト キャベツ きゅうり バイナップル	お茶 せんべい	【チャイルドクッキング:白・緑組】 お茶 冷やしうどん
14	水	カレーライス コロコロサラダ レバーのケチャップ煮 メロン	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 きゅうり トマト メロン	お茶 プルーン	ミルク チーズフィッシュ
15	木	ご飯 春野菜のスープ あじの南蛮漬け 新ごぼうのサラダ パナナ	ご飯 ごま 油	あじ	人参 キャベツ 玉ねぎ 絹さや ねぎ きゅうり ごぼう ほうれん草 ひじき パナナ	牛乳 ビスケット	フルーツ杏仁豆腐
16	金	ご飯 なすと人参の味噌汁 豆腐チャンプル 伴三すう オレンジ	ご飯 春雨	豚肉 豆腐 味噌	なす ねぎ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ひじき オレンジ	お茶 クラッカー	カルピス スコーン
17	土	焼きそば わかめスープ チーズ グレープフルーツ	中華そば ごま	豚肉 チーズ	キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ わかめ グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 蒸しパン
19	月	【食育の日:日本の郷土料理・茨城県】 そばろ納豆 ふのすまし汁 鶏の照り焼き いんげんのおかか和え パイン	ご飯 ふ	納豆 鶏肉 おかか	切り干し大根 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ バイナップル	お茶 野菜スティック	牛乳 アメリカンドック
20	火	【第1回給食試食会:かみかみ献立】 かみかみライス しじみの味噌汁 ごぼう入りハンバーグ 焼きブチトマト 切り干し大根とわかめのごまマヨサラダ パナナ	ご飯 ごま マヨネーズ	しじみ 合びきミンチ 卵 大豆 味噌	ねぎ 玉ねぎ ごぼう ましたけ きざみ昆布 ブチトマト 切り干し大根 わかめ きゅうり パナナ	牛乳 せんべい	お茶 水ようかん
21	水	ご飯 あおさと豆腐のすまし汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とひじきの梅和え オレンジ	ご飯	豆腐 豚肉	あおさ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 ほうれん草 ひじき 梅 オレンジ	お茶 チーズ	豆乳 ジャムサンド
22	木	わかめご飯 ズッキーニのスープ チキン南蛮 チンゲン菜のソテー すいか	ご飯 コーン 油	しらす 鶏肉 卵	わかめ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ねぎ パセリ チンゲン菜 しめじ すいか	ミルク プルーン	お茶 わらびもち
23	金	タコライス かぼちゃの味噌汁 レタスときゅうりとわかめの和え物 レバーの生姜煮 パイン	ご飯	豚ミンチ チーズ 鶏レバー 味噌	キャベツ トマト 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ レタス きゅうり かぼちゃ わかめ 生姜 バイナップル	お茶 クラッカー	アイスクリーム
24	土	中華丼 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯	豚肉 えび いか 高野豆腐	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ グリンピース オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
26	月	ご飯 そうめんのすまし汁 鯖の西京焼き 五目煮豆 パンパンジー グレープフルーツ	ご飯 そうめん ごま	鯖 大豆 ささみ 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ 大根 ひじき きぬさや きゅうり グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ミルク のり塩ポテト
27	火	【お誕生日会メニュー】 人参ご飯 アスパラとコーンのスープ 鶏のから揚げ ツナサラダ スパソテー メロン	ご飯 コーン 油 スパゲティー	しらす 鶏肉 シーチキン	人参 アスパラガス 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン メロン	お茶 せんべい	フルーツヨーグルト
28	水	ご飯 油揚げの味噌汁 牛肉のレモン風炒め ブロッコリーの和え物 パイン	ご飯 ごま	油揚げ 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 大葉 しめじ レモン パプリカ ブロッコリー ひじき パイン	お茶 するめ	豆乳 ごまじゃこクッキー
29	木	パン コーンクリームスープ スペニッシュオムレツ 大根サラダ オレンジ	パン コーン じゃが芋	卵 チーズ 合びきミンチ	玉ねぎ 人参 パセリ パプリカ 大根 きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 パナナ	お茶 枝豆昆布おにぎり
30	金	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 しらたき	牛肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ いんげん キャベツ ゆかり グレープフルーツ	お茶 小魚	ココア 小松菜ケーキ

