



6月の献立表



2023年

社会福祉法人 明秀福祉会
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	
1	木	じゃこ入り梅ごはん, 白身魚の磯部揚げ, クーフイリチー, みそ汁, パイン缶	大学芋, 牛乳	しらす干し, キングクリップ, 豚肉, 削り節, みそ	胚芽米, 白ごま, 上新粉, 油, こんにゃく, しらたき	大葉, クリームコーン缶, 青のり, 刻み昆布, 切干しだいこん, 人参, とうがん, カットワカメ	
2	金	タコライス, たまな一ちゃんぶるー, わかめスープ, グレープフルーツ	ひらやーちー, 牛乳	牛ひき肉, レバー(ミンチ), 沖縄豆腐, 花かつお, 削り節	胚芽米, 押麦, 油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, 人参, レタス, トマト, キャベツ, ネギ, カットワカメ, 長ネギ, しょうが, オクラ, 人参, もやし, ほうれんそう, しめじ	
3	土	こぎつね丼, オクラともやしのごま和え, みそ汁	ごまスティック, 牛乳	鶏ひき肉, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 油, 三温糖, すりごま白	ピーマン, 人参, 生しいたけ, にんにく, もやし, きゅうり, カットワカメ, 長ネギ, たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, ごぼう, 人参, ネギ, ニューサマー	
5	月	パリパリはるまき丼, もやしときゅうりのゆかり和え, わかめと豆腐のスープ, りんご	ツナカレーおにぎり, 牛乳	豚ひき肉, 絹ごし豆腐, 削り節	胚芽米, 押麦, 春巻きの皮, はるさめ, ごま油, 三温糖	ピーマン, 人参, 生しいたけ, にんにく, もやし, きゅうり, カットワカメ, 長ネギ, たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, ごぼう, 人参, ネギ, ニューサマー	
6	火	ご飯, 白身魚の南蛮漬け, きんぴらごぼう, みそ汁, オレンジ	干しエビと野菜のかき揚げ, 牛乳	しいら, 豚小間, 削り節, みそ	胚芽米, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖, 油, すりごま白, じゃがいも	ピーマン, 人参, 生しいたけ, にんにく, もやし, きゅうり, カットワカメ, 長ネギ, たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, ごぼう, 人参, ネギ, ニューサマー	
7	水	あわごはん, 肉豆腐, 小松菜と人参のおかか和え, アーサ汁, パナナ	豆乳くずもち, 牛乳	沖縄豆腐, 豚肉もも, 花かつお, 削り節	胚芽米, もちきび, 三温糖, 油	長ネギ, しめじ, 人参, キャベツ, 小松菜, あおさ, パナナ	
8	木	お弁当会	マシュマロさくさく胡麻菓子, 牛乳				
9	金	トマトとツナのあっさりパスタ, キャベツとりんごのサラダ, 豆乳コーンスープ,	じゃこおにぎり, 牛乳	ツナ缶油漬, 無調整豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, フレンチドレッシング, 油, 片栗粉	トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, りんご, レーズン, クリームコーン缶, コーン缶, カットワカメ, 長ネギ	
10	土	豚丼, 五食和え, もずくスープ	Caせんべい, 牛乳	豚肉もも, 花かつお, 削り節	胚芽米, 油, 小麦粉, 三温糖	たまねぎ, 人参, いんげん, 小松菜, もやし, しめじ, コーン缶, もずく, ネギ	
12	月	ご飯(強化米), なすと豚肉のしょうが焼き, いんげんと人参のごま和え, 鶏こ	あんパン, 牛乳	豚肉もも, 鶏もも肉, 厚揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 強化米新玄, 油, 三温糖, すりごま白	なす, たまねぎ, 人参, しょうが, いんげん, もやし, ごぼう, 長ネギ, りんご	
13	火	胚芽米雑穀ごはん, ひじき入り豆腐ハンバーグ, かぼちゃのサラダ, とうがん	わかめおにぎり, 牛乳	鶏ひき肉, 沖縄豆腐, 卵, ヨーグルト, 削り節	胚芽米, 押麦, もちきび, 片栗粉, 油, 三温糖, マヨドレ	(乾) ひじき, たまねぎ, かぼちゃ, きゅうり, レーズン, とうがん, (乾) しいたけ, 人参, ネギ, レモン汁, レーズン	
14	水	あわごはん, 鮭のゴマみそ焼き, 人参しりしりー, ソーメン汁, さつま芋のし	ぶどうゼリー, 牛乳	鮭, みそ, 卵, 削り節	胚芽米, もちきび, すりごま白, 三温糖, 油, そつめん, さつまいも	人参, ネギ, レモン汁, レーズン	
15	木	麦ごはん, キーマカレー, グリーンサラダ, 野菜のコンソメスープ, フルーツ	ごま塩おにぎり, 小魚, 牛乳	豚ひき肉, 大豆水煮缶, ヨーグルト	胚芽米, 押麦, 油, 上新粉, フレンチドレッシング	なす, 人参, たまねぎ, ピーマン, にんにく, ホールトマト缶, キャベツ, きゅうり	
16	金	ご飯, ひきわり納豆, グルコンからあげ甘酢あんかけ, トマトとオクラの和え物,	とうもろこし, 野菜クラッカー, 牛乳	挽きわり納豆, グルコン, 花かつお, 削り節, みそ	胚芽米, 片栗粉, 揚げ油, 三温糖	オクラ, トマト, えのき, 大根, カットワカメ	
17	土	焼きそば, ゆし豆腐, りんご	五穀ビスケット, 牛乳	豚肉もも, ゆし豆腐, 削り節	焼きそばめん, 油	人参, キャベツ, もやし, にはら, 青のり, ネギ, りんご	
19	月	あわごはん, チキンのトマト煮, ポテトサラダ, 野菜スープ, パナナ	シリアルヨーグルト, 牛乳	鶏もも肉, ハム, ベーコン	胚芽米, もちきび, オリーブ油, 三温糖, じゃがいも, マヨドレ	たまねぎ, ホールトマト缶, にんにく, 人参, きゅうり, キャベツ, パナナ	
20	火	五目うどん, ちくわの磯部揚げ, ゴーヤの和え物, オレンジ	塩昆布じゃこおにぎり, 牛乳	豚肉もも, 油揚げ, 卵なし竹輪, 卵, ツナ水煮缶	ゆでうどん, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖	キャベツ, 小松菜, 長ネギ, 人参, 青のり, にがり, たまねぎ, ニューサマー	
21	水	ご飯, 魚のコーン焼き, ひじきの煮物, みそ汁(豆腐・わかめ), すいか	人参クッキー, 牛乳	白身魚, 大豆水煮缶, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 削り節, みそ	胚芽米, マヨドレ, 三温糖	クリームコーン缶, コーン缶, パセリ, (乾) ひじき, 人参, カットワカメ, ネギ, すいか	
22	木	胚芽米雑穀ごはん, 豆腐のあんかけ, テークニイリチー, もずくスープ, りんご	冷やしぜんざい, 牛乳	沖縄豆腐, 豚肩ロース, 削り節	胚芽米, 押麦, もちきび, 油, 片栗粉	たまねぎ, 人参, (乾) しいたけ, 大根, いんげん, もずく, ネギ, りんご	
23	金	***** 慰霊の日 *****					
24	土	***** 運動会 *****					
26	月	ご飯(強化米), カジキの洋風あんかけ, 春雨ソテー, みそ汁, すいか	はちや米, 牛乳	カジキ, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, 強化米新玄, 片栗粉, はるさめ, 油, 三温糖, 白ごま	(乾) しいたけ, たまねぎ, 人参, 小松菜, にんにく, なす, 長ネギ, すいか	
27	火	麦ごはん, 八宝菜, シューマイ, わかめスープ, パナナ	青菜とゆかりのおにぎり, 牛乳	豚肉もも, 豚ひき肉, 削り節	胚芽米, 押麦, 片栗粉, 油, 三温糖, ごま油, グリンピース, ぎょうざの皮, 白ごま	白菜, 人参, ピーマン, 黄パプリカ, (乾) しいたけ, にんにく, しょうが, たまねぎ, ほうれんそう, たまねぎ, コーン缶, キャベツ, 人参, きゅうり, にんにく, プロッコ	
28	水	ご飯, 鮭とほうれん草のグラタン, ツナサラダ, 豆と野菜のスープ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ, ジョア	鮭, 普通牛乳, 粉チーズ, ツナ水煮缶, 大豆水煮缶, 鶏ひき肉	胚芽米, マカロニ, 食塩不使用バター, 小麦粉, 三温糖, すりごま白	とうがん, 人参, カットワカメ, ネギ, はっさく	
29	木	あわごはん, 豆腐の煮つけ, しびいのそぼろあんかけ, みそ汁, はっさく	さつま芋の黒糖さなごまぶし, 牛乳	沖縄豆腐, 鶏ひき肉, 油揚げ, 削り節, みそ	胚芽米, もちきび, 三温糖, 片栗粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, たまねぎ, すりごま白, はるさめ, 普通はるさめ, 乾, 片栗粉	
30	金	ガパオライス, 切り干し大根のサラダ, 春雨スープ, パイン缶	納豆みそおにぎり, 牛乳	鶏ひき肉	胚芽米, 油, 三温糖, ごま油, すりごま白, はるさめ, 普通はるさめ, 乾, 片栗粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, すりごま白, はるさめ, 普通はるさめ, 乾, 片栗粉	

* 献立は都合により変更することがあります

* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

