



# 6月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	こぎつね丼、オクラともやしのごま和え、ほうれん草のみそ汁	ごまスティック、牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、削り節、みそ	胚芽米、油、三温糖、すりごま白	しょうが、オクラ、人参、もやし、ほうれん草
3	月	ご飯(強化米)、鶏肉とリンコンの甘酢炒め、カリカリきゅうり、中華スープ、パイン缶 もちきびご飯、白身魚の南蛮漬、きんぴらごぼう、じゃが芋のみそ汁、オレシ	ツナカレーおにぎり、牛乳	鶏もも肉、しらす干し、かに風味かまぼこ	胚芽米、強化米新玄、片栗粉、揚げ油、三温糖、ごま油、白いりごま、はるさめ	りんご(水蒸) スライス、なす、冷) いんげん、きゅうり、大葉、チンゲンサイ、たまねぎ、パイン缶
4	火	あわごはん、肉豆腐、小松菜と人参のおか和え、もずくスープ、バナナ	ゴーヤーかき揚げ、牛乳	しいら、豚肩コース、削り節、みそ	胚芽米、もちきび、小麦粉、揚げ油、三温糖、油、すりごま白、じゃがいも	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、ごぼう、人参、ネギ、オレシ
5	水	あわごはん、肉豆腐、小松菜と人参のおか和え、もずくスープ、バナナ	ゴーヤーかき揚げ、牛乳	沖縄豆腐、豚肩コース、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、もずく、ネギ、バナナ
6	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、フルーツヨーグルト	ポパイケーキ、牛乳	鶏ひき肉、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、玉葱、ピーマン、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ほうれん草、バナナ、みかん缶、パイン缶
7	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、豆乳コンソメスープ、オレシ	ふりかけおにぎり、牛乳	ツナ缶油漬、無調整豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、油、片栗粉	トマト、にんにく、キャベツ、人参、きゅうり、りんご、レズン、クリームコーン缶、コーン缶、玉葱、オレシ
8	土	豚丼、五食和え、アーサ汁	13時降園	豚肩コース、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、あおさ
10	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、鶏ごぼろ汁、りんご 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、ほうれん草のみそ汁、オレシ	ジャムパン、牛乳	豚肩コース、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
11	火	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、さつま芋のレモン煮	わかめおにぎり、牛乳	鶏ひき肉、沖縄豆腐、卵、ヨーグルト、油揚げ、削り節、みそ	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、レズン、ほうれん草、しめじ、オレシ
12	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、さつま芋のレモン煮	オレシゼリー、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、そうめん、さつま芋	人参、ネギ、レモン汁、レズン
13	木	お弁当会	塩昆布ツナおにぎり、牛乳			
14	金	ご飯、ひきわり納豆、グルクンからあげ甘酢あんかけ、トマトとオクラの和え物、大根のみそ汁	とうもろこし、野菜クラッカー、牛乳	挽きわり納豆、花かつお、グルクン、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、チンゲンサイ、大根
15	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、にら、青のり、ネギ、りんご
17	月	五目うどん、かぼちゃの天ぷら、ゴーヤーの和え物、オレシ	塩昆布枝豆おにぎり、牛乳	油揚げ、鶏もも肉、削り節、ツナ水煮缶	ゆでうどん、小麦粉、油、三温糖	たまねぎ、人参、白菜(乾) しいたけ、かぼちゃ、にがうり、ニューサマー
18	火	麦ごはん、八宝菜、シューマイ、わかめスープ、バナナ	シリアルヨーグルト、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、グリーンピース、しゅうまいの皮、白いりごま	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、玉葱、カットワカメ、長ネギ、バナナ
19	水	ご飯、赤魚のトマトソースかけ、ひじきの煮物、じゃが芋のみそ汁、すいか	人参クッキー、牛乳	赤魚、大豆水煮缶、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、マヨドレ、パン粉、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、ホールトマト缶(乾) ひじき、人参、カットワカメ、ネギ、すいか
20	木	胚芽米雑穀ごはん、豆腐のあんかけ、デークニイリチー、とうがんスープ、りんご	ごま塩おにぎり、小魚、牛乳	沖縄豆腐、豚肩コース、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、とうがん、にら、りんご
21	金	ご飯、マグロの和風ステーキ、豆苗ともやしのナムル、ナスのみそ汁、パイン缶	さつま芋とりんごの茶巾、牛乳	カジキマグロ、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、小麦粉、食塩不使用バター、油、白いりごま、三温糖、ごま油	豆苗、もやし、カットワカメ、なす、たまねぎ、パイン缶
22	土	運動会				
24	月	ガバオライス、切り干し大根のサラダ、春雨スープ、パイン缶	タンナファークルー、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	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、いんげん、切り干し大根、きゅうり、人参、チンゲン菜、生しいたけ、パイン缶
25	火	あわごはん、チキンのトマト煮、温野菜サラダ、野菜スープ、バナナ	青菜とゆかりのおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ベーコン(卵・乳不使用)	胚芽米、もちきび、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、マヨドレ、油	たまねぎ、ホールトマト缶、にんにく、フロコリー(冷) ミックスベジタブル、キャベツ、人参、バナナ
26	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、りんご	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ショア	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	ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、人参、きゅうり、にんにく、フロコリー、えのき、りんご
27	木	あわごはん、豆腐の煮つけ、しびいのそぼろあんかけ、大根のみそ汁、はっさく	さつま芋の黒糖きなこまぶし、牛乳	沖縄豆腐、鶏ひき肉、削り節、みそ	胚芽米、もちきび、三温糖、片栗粉	とうがん、人参、大根、えのき、カットワカメ、はっさく
28	金	ご飯、カジキの洋風あんかけ、春雨ソテー、なすのみそ汁、すいか	納豆みそおにぎり、牛乳	カジキ、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、片栗粉、揚げ油、はるさめ、油、三温糖、白いりごま	(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
29	土	ぎつねうどん、オクラとひじきのごま和え、りんご	はちやくみ、牛乳	油揚げ、鶏ささみ	ゆでうどん、白いりごま、ごま油	人参、ほうれん草、オクラ、(乾) ひじき、りんご

\* 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。