

# あまきこども園 献立表



6月				01日 (木)	02日 (金)	03日 (土)
				キーマカレー かみかみサラダ ヨーグルト	パン(2個) カラフルオムレツ 付け合せ ポタージュスープ	野菜ラーメン はりはり和え 果物
				牛乳 シュガートースト	麦茶 ふりかけおにぎり	菓子
05日 (月)	06日 (火)	07日 (水)	08日 (木)	09日 (金)	10日 (土)	
ごはん 中華炒め トマトスープ 果物 (オレンジ)	ごはん 鶏の照り焼き 大豆とわかめの和え物 玉ねぎの味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ 大根とハムのサラダ コンソメスープ	ごはん 筑前煮 さっぱり和え 焼きししゃも	わかめごはん 豚肉と野菜の炒り豆腐 ごま酢和え 果物 (メロン)	冷やしきつねうどん ピーマンのみそ炒め バナナ	
牛乳 あじさいゼリー	牛乳 りんごのケーキ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ポテトもち	牛乳 ロッククッキー	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	
ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしのおかか和え 具たくさん豚汁	えびピラフ 和風サラダ 野菜スープ	ごはん 魚の香味焼き 小松菜のおひたし わかめのすまし汁	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ 果物 (バナナ)	ごはん 酢鶏 にら入り中華スープ 果物 (オレンジ)	焼きそば チンゲン菜スープ 果物 (バナナ)	
牛乳 ピザトースト	牛乳 みたらしだんご	牛乳 バナナケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 葱焼き	菓子	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	
ごはん 五目汁 ウインナー キャベツと切干大根の和え物	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 豆腐の味噌汁 果物 (バナナ)	ごはん タンドリーチキン ピーマンサラダ コンソメスープ	豚丼 レモン酢和え 果物 (オレンジ)	ロールパン(2個) 豆腐のミートグラタン 豆乳スープ 果物 (バナナ)	和風ツナスパゲティ キャベツと赤ピーマンのサラダ 果物 (バナナ)	
牛乳 かりんとう	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 しゃかしゃかポテト	牛乳 麩のラスク	牛乳 枝豆おにぎり	菓子	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)		
ごはん アスパラと鶏肉の炒めもの かきたま汁 果物 (オレンジ)	ごはん 魚のカレー醤油焼き にしき和え たまねぎの味噌汁	梅コーンご飯 切干大根の煮物 具田舎汁	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え ポテトスープ	ピビンバ わかめスープ 果物 (すいか)		
牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ココアプリン	牛乳 ホットドッグ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 アイスクリーム お菓子(ウイハース)		



※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

日付	献立名	材料名		
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1月	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、ブロッコリーの付け合せ、ミネストローネ	米、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、マカロニ砂糖	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、ダイストマト缶、ホールコーン、人参、赤ピーマン、ピーマン
2火	チキンライス、鶏肉の唐揚げ、コンソメスープ、果物（いちご）	米、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、ぶどうジュース、いちご、キャベツ、ミックスベジタブル、人参、生姜
6土	ナポリタンスパゲティ、フレンチサラダゼリー	スパゲティ、サラダ油、砂糖	まぐろ油漬	たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、しめじ、人参、赤ピーマン、ピーマン
8月	わかめごはん、焼き魚、若竹煮、玉ねぎのみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、さつま揚げ、コンデンスミルク、みそ、煮干し、わかめ	たまねぎ、えのきたけ、たけのこ水煮、人参、ねぎ、きぬさや
9火	親子丼、もやしと人参の和え物、果物（バナナ）	米、小麦粉、山芋、砂糖、サラダ油	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、糸かつお、あおのり	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、ねぎ
10水	ごはん、豆腐チャンプル、華風スープ、果物（オレンジ）	米、ビーフン、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、牛乳、粉寒天、みそ	たまねぎ、オレンジ、黄桃缶、みかん缶、人参、しいたけ、にら、チンゲン菜
11木	ロールパン、鶏肉のトマトソース、こぶき芋、ミルクスープ	パン、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、しめじ、人参、ピーマン、梅干し、ホールトマト缶
12金	ごはん、魚の香り揚げ、付け合せ、えのきのすまし汁	米、油、いちごジャム、片栗粉、砂糖	牛乳、ほき、絹豆腐、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、人参、えのきたけ、レモン汁、パセリ
13土	五目うどん、小松菜のごま和え、果物（バナナ）	うどん、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、かつおぶし	バナナ、もやし、小松菜、人参、ねぎ、大根
15月	ごはん、豚肉と野菜のソテー、けんちん汁、果物（オレンジ）	米、食パン、マーガリン、砂糖、サラダ油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、きな粉、煮干し	オレンジ、キャベツ、大根、たまねぎ、しいたけ、黄ピーマン、ピーマン、人参
16火	ごはん、豆腐ボール、付け合せ、わかめのみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、カルピス、木綿豆腐、鶏挽肉、みそ、油揚げ、卵、煮干し	たまねぎ、ブロッコリー、人参、みかん、ミックスベジタブル、ねぎ
17水	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、果物（メロン）	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、サラダ油	牛乳、牛肉、卵、しらす干し	メロン、たまねぎ、キャベツ、黄桃缶、ブロッコリー、人参、グリーンピース
18木	ごはん、魚のチーズ風味揚げ、キャベツとコーンとえ、豚汁	米、砂糖、油、小麦粉	牛乳、たら、豚肉、油揚げ、みそ、粉チーズ、卵、煮干し	キャベツ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご、大根、人参、ねぎ
19金	ごはん、中華風ローストチキン、パンサンスー、豆乳コーンスープ	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、鶏肉、ハム	きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、人参、れんこん、ホールコーン、きくらげ、生姜
20土	野菜ラーメン、はりはり和え、果物（バナナ）	中華麺、砂糖、ごま油	豚肉、刻み昆布	バナナ、もやし、キャベツ、人参、ホールコーン、切干大根、にら、きくらげ
22月	御飯、魚の煮つけ、キャベツのおかか和え、油揚げのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、さわら、油揚げ、絹豆腐、みそ、煮干し、糸かつお、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、もやし、人参、ねぎ、生姜
23火	ロールパン、ハンバーグ、ひじきサラダ、マカロニスープ	パン、白玉粉、砂糖、ドライパン粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚挽肉、牛挽肉、絹豆腐、まぐろ油漬、きな粉、ひじき	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、むき枝、ホールコーン
24水	ごはん、鶏肉の甘辛揚げ、ごま和え、わかめのみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、かつおぶし、昆布、わかめ	オレンジジュース、もやし、たまねぎ、きゅうり、人参、しいたけ
25木	牛丼、切干大根の酢の物、果物（バナナ）	米、小麦粉、砂糖、糸こんにゃく、バター、サラダ油	牛乳、牛肉、卵、しらす干し、刻み昆布	たまねぎ、バナナ、人参、レーズン、切干大根、ごぼう、長ねぎ
26金	ごはん、豚肉の生姜炒め、卵スープ、果物（オレンジ）	米、小麦粉、砂糖、バター、サラダ油	牛乳、豚肉、卵、絹豆腐	オレンジ、たまねぎ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、人参、ねぎ
27土	和風きのこスパゲティ、ブロッコリーサラダ、果物（バナナ）	スパゲティ、サラダ油	ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、人参、しめじ、えのきけ
29月	ごはん、マーボー豆腐、ナムル、果物（オレンジ）	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、ごま、サラダ油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉、赤みそ、あおのり	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、人参、ねぎ、きくらげ
30火	豆ごはん、じゃが芋のきんぴら、豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、食パン、ブルーベリージャム、糸こんにゃく、もち米、砂糖、サラダ油	牛乳、木綿豆腐、さつま揚げ、みそ、煮干し、しらす干し	たまねぎ、アラスカ、人参、しいたけ、ねぎ
31水	ごはん、魚のバーベキューソースかけ、ブロッコリー和え、豆乳スープ	米、片栗粉、白玉粉、砂糖、サラダ油	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、絹豆腐	たまねぎ、大根、ブロッコリー、チンゲン菜、キャベツ、人参、ホールコーン、りんご