

6月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2年5月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1月	三色丼 みそ汁(豆腐、えのき) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう えのき トマト オレンジ	16火	ご飯 ソーキ汁 南瓜含め煮 ほうれん草の和え物 納豆 フルーツ	ゴーヤーかき揚げ 小魚 麦茶	ソーキ 納豆 シーチキン いりこ	米 三温糖 マーガリン ごま油 小麦粉 油	大根 人参 昆布 かぼちゃ いんげん ほうれんそう トマト しめじ りんご ゴーヤー たまねぎ
2火	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりのおかか和え オクラ納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豆腐 豚肉 卵 しらす干し 糸かつお 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 芋くず 粉黒糖	なめこ わかめ ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし きゅうり オクラ りんご	17水	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	蕎麦ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ おつゆ マーガリン	へちま にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ
3水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 飲むヨーグルト	卵 ロースハム 豆腐 チーズ 絹ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ	18木	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	卵 ロースハム 豆腐 チーズ きな粉 いりこ 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油 超熱ロール 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
4木	あわご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) レバーフライ 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー かにかま 納豆 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 食パン マーガリン	とうがん ねぎ きゅうり わかめ オクラ オレンジ	19金	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水魚大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	だいごん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
5金	鮭のご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	鮭 みそ 厚揚げ 鶏ミンチ めかじき 卵 いりこ	米 じゃがいも マーガリン 小麦粉 油	しめじ えのき たけのこ 人参 玉葱 ねぎ わかめ だいごん しいたけ グリーンピース りんご	20土	ピピンパ舞 みそ汁(蕎麦、わかめ) スライストマト フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 三温糖 ごま油 白ごま おつゆ 蕎麦	にんじん もやし こまつな わかめ トマト りんご
6土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉	米 片栗粉	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ コーン きゅうり バナナ	22月	夏野菜カレー わかめスープ ゆで卵 塩もみきゅうり フルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー 小魚	豚肉 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 白ごま 三温糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん へちま オクラ カットトマト わかめ きゅうり 黄桃缶 みかん缶
8月	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 照り焼きチキン 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	白ごまちんすこう 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 白ごま	へちま にんじん たまねぎ にら きゅうり 塩昆布 オレンジ	慰霊の日					
9火	麦ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 切干大根のサラダ オクラ納豆 フルーツ	サターアランダギー 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	ねぎ 切干しだいごん にんじん きゅうり オクラ りんご	24水	麦ご飯 ゆし豆腐 チンジャオロース風 きゅうりの甘酢漬 オクラ納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	ゆし豆腐 豚肉 納豆 いりこ	米 押麦 片栗粉 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	ねぎ ビーマン 赤/パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり オクラ オレンジ
10水	タコライス みそ汁(豆腐、冬瓜) フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	牛ひき肉 チーズ 豆腐 みそ 脱脂粉乳 いりこ	米 コーンフレーク	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト とうがん バナナ	25木	ご飯 みそ汁(長ねぎ、わかめ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ツナサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 豆腐 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	長ねぎ わかめ 刻み昆布 切干しだいごん にんじん ほうれんそう りんご きゅうり コーン
11木	ご飯 みそ汁(蕎麦、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	アメリカンドッグ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 ソーセージ 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 油	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいごん いんげん オレンジ	26金	ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー トマト オレンジ
12金	お弁当会					27土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
13土	豚丼 みそ汁(蕎麦、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり りんご	29月	ご飯 みそ汁(へちま、油揚げ) ゴーヤーチャンプルー トマトのしらす和え オクラ納豆 フルーツ	ワインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 卵 しらす干し 納豆 ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 パイシート	へちま ゴーヤー たまねぎ にんじん もやし トマト オクラ りんご
15月	もずく丼 みそ汁(豆腐、なめこ) 塩もみきゅうり フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豆腐 みそ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 油	もずく にんじん ピーマン オクラ コーン きゅうり バナナ こまつな	30火	黒米ご飯、イナムドゥチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	バイクド チーズケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	ゴーヤー かまぼこ 豆腐 ちくわ しらす シーチキン クリームチーズ 卵 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ レモン汁

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※おやつは脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

★小松菜ケーキレシピ★

≪材料(大人2人、子ども2人分)≫

- ・小松菜…80g
- ・卵…1個
- ・牛乳…30cc
- ・ホットケーキミックス…120g
- ・砂糖…30g(約大さじ3)
- ・油…40cc(約大さじ3)

≪作り方≫

- ①小松菜は大きめにカットし、茹でて粗熱を取り、汁気を絞ったらフードプロセッサー又は包丁で細かくする。
- ②卵、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、油を混ぜ合わせる。
- ③②に細かくした小松菜を入れて混ぜる。
- ④カップ又はケーキ型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで15分で焼く。(焼き時間や温度はご家庭の機械に合わせて調整してください)
・最近、保育園で人気のおやつです！野菜が苦手な子ども喜んで食べてくれます。人参やバナナ等、食材を変えてみてバリエーションを楽しんでみてはいかがでしょうか。