

6月の献立表

令和8年 6月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
6月1日(月) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん かほちゃサラダ だし巻き卵 もずくのお味噌汁 白米ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳)、大豆水煮 卵 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ かほちゃ、きゅうり、玉ねぎ もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ
6月2日(火)	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え きびなごのから揚げ わかめと卵のお味噌汁 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま(乳) 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 きびなご(魚) 卵、豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、わかめ、人参
6月3日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ねばねばサラダ 大根のそぼろあんかけ ちくわとわかめのお吸い物 白米ごはん チーズ	さつま芋、じゃが芋 片栗粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン オクラ、きゅうり、なめこ、もずく 大根、万能ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
6月4日(木)	チンジャオロース 鶏しんじょう 中華イカのサラダ ほうれん草のコンソメスープ 麦ごはん 果物	片栗粉、じゃがいも 片栗粉 ゴマ 米、麦	豚肉 鶏肉(卵・乳)、カニカマ 中華イカ(乳) 卵	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン 人参、キャベツ、ねぎ 大根、きゅうり、昆布 ほうれん草、人参
6月5日(金)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ きびごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳)、じゃが芋 ドレッシング(ごま) 小麦粉、パン粉 米、きび	豚肉、レバー ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー、茄子、パプリカ、ズッキーニ ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ
6月6日(土)	和風ポトフ ひじきとおくらのマヨ和え ちくわの磯辺揚げ 大根のお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、ごま 米	ソーセージ(乳) ちくわ(卵・魚) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根 ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 青のり 大根、わかめ、人参
6月8日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン
6月9日(火)	五目きんぴら 鶏のから揚げ ひじきと高野豆腐の煮物 豆腐とニラのお味噌汁 きびごはん 果物	すりごま 片栗粉 米、きび	豚肉、ちくわ(卵・魚) 鶏肉 高野豆腐(大豆) 豆腐、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、ほうれん草、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン キャベツ、ニラ、人参
6月10日(水)	ハンバーグ(カレーソース) ちくわサラダ 人参しりしり コーンクリームスープ ロールパン 果物(バナナ)	ごま パン(小麦・乳)	牛・豚(乳) ちくわ(魚・卵) 卵、ツナ(魚)	キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 人参、ニラ コーン、玉ねぎ、パセリ
6月11日(木) (うちなーメニュー)	ひーチキナーチャンプルー わかめときゅうりのツナ和え さばの塩焼き 豆腐のお味噌汁 雑穀ごはん 果物	麩(小麦粉) ごま 小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、チキナー わかめ、大根、きゅうり、人参 青のり ほうれん草、えのき
6月12日(金)	ホイコーロー サラスパ ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 麦ごはん いわしっ子	片栗粉 パスタ、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 卵、ソーセージ(乳)	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、人参 わかめ、ねぎ
6月13日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え 肉団子 じゃが芋のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ごま(乳) じゃが芋 米	鮭(魚)、味噌(大豆)、油揚げ(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌、油揚げ(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、人参、ほうれん草 玉ねぎ 人参、玉ねぎ
6月15日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 麦ごはん 果物	じゃがいも じゃがいも パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ

6月の献立表

令和8年 6月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
6月16日(火)	ミートスパゲッティー ひじきのサラダ 大学芋 コンソメスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ(卵)、ごま さつま芋、ごま 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏ささみ	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト ブロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参
6月17日(水)	豚肉と野菜のチャブチェ インディアンサラダ 豆腐とエビの中華煮 わかめと卵スープ きびごはん チーズ	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米、きび	豚肉 ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) エビ、豆腐(大豆) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 枝豆、白菜 わかめ、えのき、玉ねぎ
6月18日(木)	白身魚ときこのあんかけ ほうれん草の白和え かぼちゃコロッケ 豚汁 ひじきご飯 果物	片栗粉 ごま(乳) 小麦粉、パン粉、じゃがいも じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 豆腐(大豆) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン 人参、ほうれん草、ひじき かぼちゃ、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
6月19日(金) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンプルー チキンナゲット もずく酢 イナムドッチ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	 米、麦、きび、黒米	豚肉、卵、豆腐(大豆) 鶏肉(乳・卵) 花かつお(魚) 豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
6月20日(土)	ポークチャップ じゃがベー ブロッコリーサラダ ほうれん草スープ 白米ごはん 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) 鶏ささみ 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
6月22日(月)	豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ブロッコリーと卵炒め 大根とえのきのお味噌汁 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	マヨネーズ(卵)、ドレッシング(ごま) 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、すり身(魚)、鶏肉 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	人参、枝豆、ひじき、れんこん きゅうり、人参、ごぼう、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 大根、えのき、ねぎ
6月24日(水) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃサラダ マンビカーの天ぷら なめこのお味噌汁 麦ごはん 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦	鶏ミンチ ハム(乳)、大豆水煮 マンビカー(魚)、卵 豆腐、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ わかめ、なめこ、万能ねぎ
6月25日(木)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、スキムミルク 牛肉(乳) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
6月26日(金)	鶏そぼろ ポテトサラダ クープイリチー 白菜のお味噌汁 きびごはん いわしっ子	マヨネーズ(卵)、じゃが芋 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳・卵) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆・魚)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 玉ねぎ、えのき、白菜
6月27日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー チキンチーズ大葉巻き ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉、パン粉 ドレッシング(ごま)、じゃがいも 米	豚肉、豆腐(大豆) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 花かつお(魚) 油揚げ、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 大葉 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜
6月29日(月)	鶏肉と茄子の味噌炒め ひじきのサラダ 肉団子 豆腐とわかめのお味噌汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン ひじき、人参、コーン、枝豆 玉ねぎ わかめ、えのき、万能ねぎ
6月30日(火)	キーマカレー コールスロー オムレツ ミネストローネ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、鶏レバー 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト キャベツ、人参、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ、セロリ、トマト

*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	587	23	20	277	1.8