

# 令和3年6月 予定献立表

# マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	火	ご飯 魚の竜田揚げ 納豆和え 味噌汁 りんご	米 魚・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 納豆・もやし・胡瓜・人参・もみのり・醤油 キャベツ・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 山菜おこわ (米・もち米・人参 山菜水煮・うす揚げ 醤油・みりん・砂糖)	17	木	ご飯 魚の味噌煮 ゆかり和え すまし汁 りんご	米 魚・生姜・味噌・砂糖・みりん キャベツ・人参・胡瓜・もやし・ゆかり 豆腐・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 せんべい	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)
2	水	ご飯/バナナ 麻婆豆腐 焼き南瓜 もやしスープ	米 豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・ニンニク・生姜・醤油 鶏ガラスープ・甜面醬・片栗粉・油 南瓜・塩・油 もやし・玉ねぎ・葉ねぎ・コンソメ・塩	<b>柏餅作り</b>	牛乳 柏餅	牛乳 黄粉揚げパン (丸パン・黄粉 砂糖・塩・油)	18	金	雑穀ご飯/甘夏柑 鶏のらっきょうソース カミカミサラダ トマトとえのきのかきたま汁	米・雑穀米 鶏肉・生姜・醤油・料理酒・片栗粉・油・らっきょう・赤ワイン 砂糖・ケチャップ ごぼう・レンコン・人参・アスパラガス・さきいか・ごま・酢・砂糖・醤油 トマト・えのき・玉ねぎ・卵・コンソメ・醤油		牛乳 クラッカー	牛乳 ライスピザ (米・ケチャップ ピーマン・玉ねぎ ベーコン・チーズ)
3	木	ご飯/甘夏柑 肉じゃが 酢の物 味噌汁 ラーメン	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・牛肉・糸こんにゃく・グリーンピース だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・油 若布・胡瓜・キャベツ・カニカマ・酢・砂糖・塩 豆腐・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ビーフン炒め (ビーフン・玉ねぎ 人参・ピーマン 豚肉・コンソメ)	19	土	炊き込みごはん 五目汁 バナナ	米・人参・椎茸・うす揚げ・塩昆布・みりん・醤油 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・葉ねぎ・煮干・味噌		お茶	お茶 莓ロール りんご
4	金	焼きししゃも アスパラサラダ りんご	中華麺・青梗菜・玉ねぎ・筍・人参・豚肉・もやし・醤油 鶏ガラスープ・油 ししゃも アスパラガス・ハム・キャベツ・コーン・ドレッシング		牛乳 クラッカー	牛乳 若布おにぎり (米・若布ふりかけ ごま)	21	月	カレーライス ごぼう煮 元気サラダ オレンジ	米・雑穀米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・ニンニク・ルウ・油 ごぼう・だし鰹・砂糖・醤油 刻み昆布・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ハム・トマト・ごま ドレッシング		牛乳 かりんとう	牛乳 フルーツヨーグルト (ヨーグルト・桃缶 みかん缶・りんご バナナ・パイン缶)
5	土	豚肉と納豆の炒め丼 どさんこ汁 オレンジ	米・豚ミンチ・人参・玉ねぎ・キャベツ・えのき・納豆・ニラ・みりん・醤油 玉ねぎ・人参・じゃが芋・アスパラガス・煮干・味噌		お茶	お茶 レーズンパン バナナ	22	火	ご飯 魚の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 りんご	米 魚・生姜・醤油・みりん・砂糖 ごぼう・人参・いんげん・うす揚げ・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・玉ねぎ・人参・若布・煮干・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 ラスク (バケッ マーガリン グラニュー糖)
7	月	ご飯 レバーのカレー風味炒め ピクルス コンソメスープ バナナ	米 鶏レバー・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・カレー粉・砂糖・醤油 人参・胡瓜・酢・砂糖・塩 キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・アスパラガス・パセリ・コンソメ		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 黄粉ごま団子 (団子粉・ごま 黄粉・砂糖・塩)	23	水	バターロール/バナナ ポークビーンズ スパゲッティサラダ レタススープ	米 水煮大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・パセリ・トマトピューレ ケチャップ・砂糖・醤油・油 スパゲッティ・アスパラガス・カニカマ・胡瓜・マヨドレ・塩 レタス・玉ねぎ・人参・コーン・鶏ガラスープ・塩		牛乳 星たべよ	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)
8	火	魚の甘酢あんかけ 洋風白和え 味噌汁 メロン	米 魚・片栗粉・油・ピーマン・えのき・人参・酢・砂糖・醤油・片栗粉 豆腐・キャベツ・胡瓜・ハム・マヨドレ・塩 南瓜・玉ねぎ・もやし・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 かえるクッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン・抹茶)	24	木	玄米ご飯/オレンジ コロッケ 浅漬け 中華スープ	米・玄米 じゃが芋・豚ミンチ・玉ねぎ・コーン缶・塩コショウ・小麦粉 パン粉・油 キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布 ビーフン・玉ねぎ・もやし・葉ねぎ・鶏ガラスープ・塩		牛乳 乾パン	牛乳 パイナップルケーキ (HM・パイン缶 砂糖・油)
9	水	ハヤシライス 粉ふき芋 スナップエンドウサラダ りんご	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・油・ルウ じゃが芋・塩・パセリ スナップエンドウ・マカロニ・人参・キャベツ・酢・砂糖・醤油		牛乳 芋けんぴ	牛乳 ゼリー カンパン	25	金	ご飯/メロン 和風ハンバーグ 磯和え 味噌汁	米 合挽き・豆腐・人参・椎茸・パン粉・豆乳・玉ねぎ・砂糖 醤油・みりん・片栗粉 キャベツ・胡瓜・人参・もみのり・醤油 玉ねぎ・おつゆ・もやし・煮干・味噌		牛乳 芋けんぴ	牛乳 ツナサンド (食パン・ツナ缶 胡瓜・マヨドレ)
10	木	<b>お弁当の日</b>			牛乳 ぱりんこ	牛乳 お好み焼き (小麦粉・卵・長芋 キャベツ・人参 豚肉・ソース)	26	土	ナポリタン コンソメスープ りんご	スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ コンソメ・油 じゃが芋・人参・玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・コンソメ		お茶 赤ちゃんせんべい	お茶 ジャムパン オレンジ
11	金	玄米ご飯 魚のピザ焼き たたき胡瓜 味噌汁 バナナ	米・玄米 魚・人参・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・チーズ 胡瓜・鶏ガラスープ・醤油・砂糖・ごま油・すりごま もやし・しめじ・筍・若布・煮干・味噌		牛乳 乾パン	牛乳 ジャムサンド (食パン イチゴジャム)	28	月	ご飯 松風焼 拌三絲 すまし汁 オレンジ	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・味噌・砂糖 春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・カブ・えのき・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 ビスケット	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・塩 油)
12	土	生姜焼き丼 ポテトスープ りんご	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・生姜・砂糖・醤油・みりん じゃが芋・玉ねぎ・スナップエンドウ・人参・コンソメ・塩		お茶	お茶 南瓜パン 甘夏柑	29	火	ご飯 納豆入り卵焼 ひじきサラダ 鹿島汁 バナナ	米 卵・納豆・玉ねぎ・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油・砂糖 ひじき・もやし・胡瓜・人参・ごま・マヨドレ・醤油 玉ねぎ・しめじ・若布・じゃが芋・イリコ・赤味噌		牛乳 オレンジ	牛乳 おほかおにぎり (米・かつお節 醤油・ごま)
14	月	ご飯 鶏のニンニク風味焼き 甘酢和え かみなり汁 オレンジ	米 鶏肉・醤油・みりん・ニンニク キャベツ・胡瓜・人参・ごま・酢・砂糖・醤油 豆腐・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・ごぼう・煮干・醤油・塩・油		牛乳 ビスケット	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	30	水	こぎつねご飯 魚のしそマヨ焼き ごま和え 味噌汁 パイナップル	米・鶏ミンチ・人参・いんげん・うす揚げ・生姜・砂糖・醤油 魚・大葉・マヨドレ キャベツ・人参・もやし・小松菜・すりごま・醤油 じゃが芋・スナップエンドウ・玉ねぎ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 みたらし団子 (団子粉・豆腐 砂糖・醤油・みりん 片栗粉)
15	火	ご飯 厚揚げの回鍋肉風 切干大根サラダ ビーフンスープ バナナ	米 厚揚げ・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・甜面醬・醤油・油 切干大根・もやし・胡瓜・ハム・マヨドレ ビーフン・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・鶏ガラスープ・塩		牛乳 オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン (蒸しパンミックス 豆乳・りんご レーズン)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						
16	水	ご飯/パイナップル 豆乳グラタン レモン醤油和え 味噌汁	米 玉ねぎ・ベーコン・南瓜・マカロニ・豆乳・小麦粉・コンソメ パン粉・パセリ・オリーブオイル もやし・胡瓜・人参・ほうれん草・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・えのき・うす揚げ・若布・煮干・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 焼きおにぎり (米・醤油・みりん ごま)	<b>【歯と口の健康週間】</b> 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは口や歯の健康を維持増進することで、健康の保持増進に寄与することを目的としたものです。今年の標語は【一生を共に歩む 自分の歯】です。子どもの歯は乳歯の頃からの手入れが大切です。乳歯は生え変わりはしますが、治療をおろそかにすると永久歯の発育阻害、あごの発達不足、それらによる歯並びの悪化など様々な弊害が生じる可能性があります。今一度歯の健康について考える機会にしてみませんか。						

