

令和4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	水	ご飯/りんご 肉じゃが キャベツサラダ 味噌汁	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・グリーンピース・豚肉 だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・油 キャベツ・トマト・胡瓜・若布・ごま・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・うす揚げ・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)	17	金	 お弁当の日 			牛乳 ビスコ	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・塩・油)
2	木	ご飯/グレープフルーツ 魚の梅マヨ焼き もやしサラダ のっぺい汁	米 魚・梅干・マヨドレ もやし・人参・胡瓜・うす揚げ・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・じゃが芋・ごぼう・椎茸・人参・だし昆布・だし鰹 醤油・みりん・塩・片栗粉・葉ねぎ		牛乳 マリービスケット	牛乳 りんごケーキ (りんご・レーズン 油・豆乳ヨーグルト HM・砂糖)	18	土	生姜焼き さつま汁 オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・キャベツ・生姜・醤油・みりん・砂糖 さつま芋・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ごぼう・葉ねぎ・煮干 味噌		お茶	お茶 レーズンパン りんご
3	金	ご飯 鶏の照り焼き ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・ニンニク・生姜・砂糖・醤油・みりん キャベツ・アスパラガス・人参・ゆかり 大根・人参・玉ねぎ・若布・煮干・味噌		牛乳 柏餅	牛乳 ヨーグルト 乾パン	20	月	ご飯 豆腐の中華風煮 ひじきサラダ 中華スープ バナナ	米 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・青梗菜・コンソメ・醤油 ひじき・もやし・人参・ツナ缶・胡瓜・酢・砂糖・醤油 玉ねぎ・レタス・トマト・葉ねぎ・中華スープ・醤油		牛乳 ブルー	牛乳 ゼリー 星たべよ
4	土	ピラフ 野菜スープ オレンジ	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・コンソメ・塩 キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・若布・鶏ガラスープ・醤油		お茶 南瓜パン バナナ		21	火	雑穀ご飯 卵焼き 金平ごぼう 味噌汁 夏みかん	米・雑穀米 卵・玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油 ごぼう・ピーマン・人参・ごま・だし鰹・だし昆布・醤油・砂糖 キャベツ・厚揚げ・なめこ・煮干・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 みたらし団子 (団子粉・豆腐 砂糖・醤油・みりん 片栗粉)
6	月	ご飯 松風焼き 磯和え すまし汁 りんご	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・パン粉・味噌・砂糖・ごま もやし・人参・胡瓜・もみのり・醤油 玉ねぎ・花麩・若布・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 乾パン	牛乳 カタツムリクッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン・ココア)	22	水	トマトパン 鶏のマーマレード焼き スパゲッティサラダ 冬瓜スープ りんご	鶏肉・マーマレード・醤油 スパゲッティ・胡瓜・ハム・キャベツ・マヨドレ・塩 冬瓜・人参・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩		牛乳 マリービスケット	牛乳 炒飯 (米・豚ミンチ・玉ねぎ ピーマン・人参・コーン 鶏ガラスープ・醤油)
7	火	押し麦ごはん 鶏のパン粉焼き 洋風白和え コンソメスープ バナナ	米・押し麦 鶏肉・小麦粉・塩・パン粉・青のり・油 豆腐・キャベツ・人参・アスパラガス・ハム・マヨドレ・塩 玉ねぎ・レタス・コーン・クリームコーン・コンソメ・塩		牛乳 プルーン	牛乳 抹茶団子 (団子粉・豆腐 抹茶・小豆・砂糖 塩)	23	木	ひじきと大豆の炊き込みご飯 魚のフライオーロラソース たたき胡瓜 豆乳味噌汁 メロン	米・ひじき・水煮大豆・人参・醤油・みりん・塩・塩昆布 魚・小麦粉・パン粉・油・マヨドレ・ケチャップ 胡瓜・ごま・砂糖・醤油・鶏ガラスープ・ごま油 玉ねぎ・人参・ベーコン・しめじ・煮干・味噌・豆乳		牛乳 乾パン	牛乳 いちごロール
8	水	麻婆丼 魚のさっぱり焼き 切り干し大根のごま和え 夏みかん	米・豆腐・玉ねぎ・椎茸・豚ミンチ・ニラ・ニンニク・生姜・醤油 砂糖・甜面醬・ごま油 魚・醤油・酒・砂糖・酢 切干大根・胡瓜・人参・もやし・醤油・すりごま		牛乳 星たべよ	牛乳 和風スパゲッティ (スパゲッティ・人参 えのき・玉ねぎ・大葉 ニンニク・醤油・塩)	24	金	冷やしうどん 南瓜の煮物 ごぼうサラダ グレープフルーツ	うどん・ハム・トマト・胡瓜・オクラ・だし昆布・だし鰹・醤油 みりん・砂糖・すりごま 南瓜・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 ごぼう・ひじき・人参・コーン・醤油・マヨドレ		牛乳 星たべよ	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)
9	木	雑穀ご飯/パイナップル 厚揚げのオイスター炒め 拌三絲 中華スープ	米・雑穀米 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・椎茸・オイスターソース ニンニク・生姜 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま 玉ねぎ・若布・青梗菜・鶏ガラスープ・塩・片栗粉		牛乳 バナナ	牛乳 芋パン	25	土	炊き込みご飯 五目汁 りんご	米・人参・ごぼう・鶏肉・舞茸・醤油・昆布・醤油・みりん 豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・煮干 味噌			お茶 黒糖パン バナナ
10	金	ご飯 魚のごま味噌だれ おかか和え かみなり汁 オレンジ	米 魚・ごま・味噌・みりん・砂糖 キャベツ・小松菜・胡瓜・人参・糸鰹・醤油 豆腐・人参・玉ねぎ・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油・塩		牛乳 ビスコ	牛乳 空豆 バナナ	27	月	ご飯 ハンバーグ トマトサラダ ビーフンスープ オレンジ	米 合挽き・玉ねぎ・人参・パン粉・豆乳・ケチャップ・ソース トマト・胡瓜・コーン・キャベツ・酢・砂糖・醤油・油 ビーフン・玉ねぎ・人参・もやし・葉ねぎ・コンソメ・塩		牛乳 芋けんぴ	牛乳 納豆トースト (食パン・納豆 葉ねぎ・もみのり マヨドレ・醤油)
11	土	こぎつねご飯 具だくさん味噌汁 バナナ	米・うす揚げ・人参・いんげん・鶏ミンチ・生姜・砂糖・醤油・料理酒 さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・しめじ・若布・煮干・味噌		お茶	お茶 りんごパン オレンジ	28	火	ハヤシライス 粉吹き芋 元気サラダ パイナップル	米・玉ねぎ・人参・茄子・牛肉・しめじ・ルウ・油 じゃが芋・塩・パセリ 刻み昆布・胡瓜・人参・キャベツ・コーン・ごま・酢・砂糖 醤油・油		牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)
13	月	ご飯 鶏チリ ピクルス 味噌汁 りんご	米 鶏肉・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 人参・胡瓜・アスパラガス・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・豆腐・スナップエンドウ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 リッツ	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	29	水	玄米ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ ごま和え すまし汁 りんご	米・玄米 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・レンコン・人参・大葉・味噌・砂糖・みりん ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・ごま・醤油 玉ねぎ・椎茸・花麩・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 リッツ	牛乳 南瓜蒸しパン (南瓜・HM・豆乳 レーズン)
14	火	ご飯 魚の味噌煮 酢の物 麩のすまし汁 メロン	米 魚・生姜・味噌・砂糖・みりん 胡瓜・人参・キャベツ・コーン・ごま・酢・砂糖・塩 麩・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 かりんとう	牛乳 野菜ポッキー (小麦粉・片栗粉 パセリ・人参・塩 ごま)	30	木	ご飯 魚の梅煮 納豆和え 味噌汁 グレープフルーツ	米 魚・生姜・梅干・醤油・酢・みりん 納豆・もやし・胡瓜・ほうれん草・人参・もみのり・醤油 玉ねぎ・茄子・えのき・若布・煮干・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)
15	水	ご飯/バナナ 酢レバー 浅漬け かき玉汁	米 鶏レバー・片栗粉・油・ピーマン・パプリカ・人参・玉ねぎ 砂糖・醤油・ケチャップ・酢・みりん・料理酒 キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布 卵・玉ねぎ・オクラ・豆腐・鶏ガラスープ・醤油・塩		牛乳 オレンジ	牛乳 五平餅 (米・赤味噌・砂糖 醤油・酒・ごま)	※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	木	カレーライス 高野豆腐煮 レモン醤油和え グレープフルーツ	米・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・トマト・ニンニク・油・ルウ 高野豆腐・だし鰹・醤油・砂糖 もやし・胡瓜・人参・コーン・レモン果汁・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ジャムサンド (食パン いちごジャム)	【柏餅】 6月3日の朝おやつは、幼児クラスが作ったものを乳児クラスも朝おやつとして食べる予定です。 しかし、「柏餅」と言うのは保育所を含め、県内多くの地域では「かたらの葉」と呼ばれるサルトリイバラの葉や「笹の葉」「カ ヤの葉」を使用します。理由としては西日本には柏の葉が自生していなかったため、それらが代替品として使われるようになったようです。 コロナ禍で様々な制限がある中ですが、保育所では伝統食に触れる機会を大切に、子ども達に様々な食体験をしてほしいと願い、工夫し て取り組みます。						

