



6月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (水)	麦ごはん 魚のみぞれ煮 じゃこピー炒め 納豆汁	リンゴジュース	米、じゃがいも、 わらび餅粉、黒砂糖、 押麦、砂糖、油	魚、牛乳、納豆、 味噌、脱脂粉乳、 しらす干し、煮干し、 きな粉	メロン、たまねぎ、 だいこん、わかめ、 ピーマン、にんじん、 小ねぎ、しょうが、 バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、こしょう			
02 (木)	もち麦ごはん ★松風焼き ★ひじきサラダ コーン入り中華スープ	スボロン	米、ホットケーキミックス、 マヨネーズ、はちみつ、 押麦、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、粒あん、 絞豆腐、かにかまぼこ、 脱脂粉乳、みそ、 ごま	アセロラジュース、 たまねぎ、きゅうり、 コーン、にんじん、 こまつな、アガー、 芽ひじき	中華だし、しょうゆ			
03 (金)	ごはん ミラノ風カツレツ ほうれん草とわかめのナムル もずくのすまし汁	オレンジジュース	米、小麦粉、 グラニュー糖、生パン粉、 砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、 バター、いか、 煮干し、花かつお、 ごま	野菜ジュース、 りんご、もずく、 ほうれん草、 うれんそう、 たまねぎ、 トマト缶、 もやし、 にんじん、 ねぎ	しょうゆ、 ケチャップ、 酒、 みりん、 コンソメ、 パセリ粉、 クレイジーソルト、 こしょう			
04 (土)	麦ごはん 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 枝豆サラダ オニオンスープ	牛乳	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	鶏肉、ソーセージ、 バター	オレンジ、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 エリンギ、 しいたけ、 コーン、 えだまめ	酢、しょうゆ、 パセリ粉、 塩、 こしょう			
06 (月)	麦ごはん ホイコーロー ★マセドアンサラダ 吉野汁	野菜ジュース	米、さといも、 小麦粉、 マヨネーズ、 押麦、 片栗粉、 マカロニ、 砂糖、 ごま油、 油	牛乳、豚肉、 卵、 チーズ、 ハム、 油揚げ、 煮干し、 脱脂粉乳、 花かつお	野菜ジュース、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 ピーマン、 コーン、 しいたけ、 ねぎ、 にら	しょうゆ、 酒、 酢、 テンメンジャン、 和風だし、 トウバンジャン			
07 (火)	ごはん ローストチキン 切干大根の煮つけ トマトとたまごのスープ	牛乳	米、小麦粉、 グラニュー糖、 砂糖、 油	鶏肉、卵、 バター、 アーモンド、 高野豆腐	バナナ、 たまねぎ、 トマト、 こまつな、 切り干しだいこん、 にんじん	しょうゆ、 コンソメ、 おろししょうゆ、 みりん、 おろしにんにく、 塩			
08 (水)	冷やしきつねうどん かぼちゃのごまマヨネーズ レバーの甘辛煮 カルピスゼリー	ぶどうジュース	うどん、 小麦粉、 砂糖、 マヨネーズ、 小麦粉、 ごま油	牛乳、 鶏レバー、 すし揚げ、 かまぼこ、 ベーコン、 カルピス、 脱脂粉乳、 煮干し、 花かつお、 ごま	かぼちゃ、 きゅうり、 ブロッコリー、 にんじん、 小ねぎ、 アガー、 しょうが、 わかめ	しょうゆ、 酒、 みりん、 ドライイースト、 塩			
09 (木)	雑穀ごはん 手羽中のピリ辛焼き 青菜の磯和え ★大豆のカレースープ	オレンジジュース	じゃがいも、 米、 ざつこく、 油、 砂糖	牛乳、 鶏肉、 だいず、 生クリーム、 脱脂粉乳、 かつお節	りんご、 たまねぎ、 はくさい、 ほうれん草、 こまつな、 もやし、 にんじん、 のり	酒、 コチュジャン、 しょうゆ、 おろしにんにく、 みりん、 コンソメ、 カレー粉、 パセリ粉、			
10 (金)	ごはん アジフライ パンシースー オクラのみそ汁	スボロン	米、小麦粉、 パン粉、 グラニュー糖、 砂糖、 油、 はるさめ、 マヨネーズ、 ごま油	牛乳、 あじ、 味噌、 バター、 卵、 ハム、 脱脂粉乳、 煮干し、 すりごま、 ごま	オレンジジュース、 たまねぎ、 オクラ、 きゅうり、 にんじん、 アガー	酢、 ケチャップ、 しょうゆ、 こしょう			
11 (土)	麦ごはん 肉じゃが トマトの和風サラダ 煮豆	牛乳	じゃがいも、 米、 こんにゃく、 押麦、 砂糖、 油	牛肉、 金時豆、 かにかま	キウイフルーツ、 たまねぎ、 トマト、 きゅうり、 にんじん、 グリーンピース、 わかめ、 バナナ	酢、 しょうゆ、 みりん、 塩			
13 (月)	麻婆あんかけラーメン おろし和え ベーコンキッシュ メロンゼリー	紫の野菜ジュース	中華めん、 砂糖、 片栗粉、 小麦粉、 油	牛乳、 卵、 クリームチーズ、 生クリーム、 豚ひき肉、 牛ひき肉、 ベーコン、 なるど、 ハド味噌	メロンジュース、 だいこん、 たまねぎ、 きゅうり、 りんご、 にんじん、 アガー、 レモン	ラーメンスープ、 酢、 しょうゆ、 コンソメ、 にんにく、 しょうが、 こしょう、 トウバン			
14 (火)	ごはん 魚のエスカパーージュ こんにゃくのきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳	米、小麦粉、 きんぴらこんにゃく、 砂糖、 油、 マーガリン	白身魚、 豆腐、 かまぼこ、 さつま揚げ、 煮干し、 卵、 花かつお、 牛乳	トマト、 白桃缶、 いんげん、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ねぎ、 アガー、 わかめ	しょうゆ、 みりん、 こしょう			
15 (水)	お弁当の日		牛乳						
16 (木)	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き コーンサラダ ★青梗菜のミルクスープ	野菜ジュース	米、油、 砂糖	牛乳、 鶏肉、 カルピス、 脱脂粉乳、 卵、 みそ、 いりこ	パイナップル、 チンゲンサイ、 きゅうり、 レタス、 にんじん、 コーン、 梅肉、 うめ干し、 バナナ	酒、 みりん、 酢、 コンソメ、 しょうゆ、 塩、 こしょう			

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (金)	★ハッピー★ ランチデー	ぶどうジュース							
18 (土)	麦ごはん チンジャオロース 枝豆と寒天の酢の物 根菜のあられ汁	スボロン	牛乳	米、押麦、砂糖、 マーガリン、 片栗粉、 ごま油、 油	牛肉、 ハム、 いりこ、 油揚げ、 煮干し、 花かつお、 ごま	りんご、 たまねぎ、 きゅうり、 たけのこ、 だいこん、 ピーマン、 ごぼう、 えだ豆、 ねぎ、 かんでん	しょうゆ、 酢、 酒、 みりん、 オイスターソース、 カレー粉		
20 (月)	いりごは ★チーズミートローフ 大根とさつま揚げの煮物 ワカメスープ	リンゴジュース	牛乳	米、 さつまいも、 さといも、 砂糖、 きんぴらこんにゃく、 パン粉	牛乳、 牛ひき肉、 豚ひき肉、 さつま揚げ、 卵、 チーズ、 脱脂粉乳、 いりこ	野菜ジュース、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 わかめ、 ミックスベジタブル、 ねぎ	ケチャップ、 みりん、 しょうゆ、 ナツメグ		
21 (火)	麦ごはん 鮭のハニーマヨネーズ 豆苗のシャキシャキサラダ なすのみそ汁	オレンジジュース	牛乳	米、小麦粉、 油、 マヨネーズ、 砂糖、 押麦、 はちみつ、 粉糖	鮭、 味噌、 牛乳、 卵、 ツナ缶、 煮干し	ぶどうジュース、 たまねぎ、 だいこん、 なす、 豆腐、 きゅうり、 にんじん、 アガー、 ねぎ、 レモン	酢、 薄口しょうゆ、 こしょう、 酒		
22 (水)	ごはん 鶏肉の唐揚げ オクラのごま和え キャベツスープ	野菜ジュース	牛乳	米、油、 片栗粉、 グラニュー糖、 砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏肉、 卵、 白、 卵黄、 いりこ、 ごま	バナナ、 たまねぎ、 キャベツ、 オクラ、 きゅうり、 パイナップル、 にんじん、 あおのり	コンソメ、 しょうゆ、 酒、 おろししょうが、 おろしにんにく、 パセリ粉		
23 (木)	トマトとベーコンのスバゲティ きゅうりのツナマヨサラダ もやしスープ ミカンゼリー	スボロン	牛乳	米、 スバゲティ、 マヨネーズ、 グラニュー糖、 砂糖、 オリーブ油	牛乳、 ベーコン、 ハム、 ツナ缶、 チーズ	たまねぎ、 トマト缶、 みかん、 にんじん、 しめじ、 コーン、 こまつな、 塩こんぶ、 のり、 アガー	ケチャップ、 ワイン、 コンソメ、 おろしにんにく、 しょうゆ、 塩、 こしょう		
24 (金)	雑穀ごはん 牛肉と五目野菜の炒り煮 チンゲン菜とちくわのナムル 春雨スープ	牛乳	米、 ホットケーキミックス、 こんにゃく、 ざつこく、 小麦粉、 ごま油、 油、 砂糖	ジョア	ジョア、 牛肉、 ちくわ、 牛乳、 バター、 いりこ	キウイフルーツ、 たまねぎ、 青梗菜、 人参、 れんこん、 ごぼう、 レーズン、 さやえんどう、 わかめ	しょうゆ、 酒、 みりん、 中華スープ		
25 (土)	みそらNiceday								
27 (月)	梅ちぎりおにぎり ★お魚ハンバーグ 和風ポテトサラダ キャベツスープ	牛乳	牛乳	米、 じゃがいも、 マヨネーズ、 ざつこく、 パン粉	牛乳、 生クリーム、 白身魚のすり身、 豚ひき肉、 牛ひき肉、 しらす干し、 みそ、 脱脂粉乳、 ごま	オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 笹がきごぼう、 にんじん、 梅肉、 大葉	ケチャップ、 おろししょうが、 パセリ粉		
28 (火)	ごはん ★焼きカレーグラタン ブロッコリーサラダ ★スーミータン	牛乳	牛乳	米、 フランスパン、 さつまいも、 油、 砂糖、 マカロニ、 パン粉	低脂肪牛乳、 ウインナー、 脱脂粉乳、 チーズ、 卵、 ハム、 バター、 いりこ	パイナップル、 クリームコーン、 たまねぎ、 コーン、 きゅうり、 ブロッコリー、 しめじ	カレールー、 酢、 ソース、 薄口しょうゆ、 コンソメ、 塩、 こしょう		
29 (水)	中華風そうめん ひじきのナムル レバーの香味煮 アップルゼリー	紫の野菜ジュース	牛乳	そうめん、 米、 砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏レバー、 豚肉、 卵、 ハド味噌	りんごジュース、 きゅうり、 トマト、 こまつな、 ピーマン、 にんじん、 芽ひじき、 アガー	酢、 酒、 しょうゆ、 おろしにんにく、 おろししょうが、 みりん		
30 (木)	麦ごはん イカとピーマンのオイスター炒め もやしの梅和え 厚揚げとモロヘイヤのみそ汁	スボロン	牛乳	米、 小麦粉、 砂糖、 押麦、 油、 片栗粉	牛乳、 豚肉、 厚揚げ、 味噌、 いか、 卵、 ツナ缶、 煮干し、 脱脂粉乳	野菜ジュース、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 えだまめ、 モロヘイヤ、 ピーマン、 梅肉、 わかめ	オイスターソース、 しょうゆ、 ほんだし、 おろしにんにく		

まんまる一おより
15日(水)は第二リハーサルの為、お弁当の日です。
準備をお願いします。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。