



令和5年 6月のメニュー表



赤 血や肉・骨となる **黄** 熱や力となる **緑** 体の調子をよくなる

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 木	ごはん チキンのケチャップあんかけ(2こ) なのはなの白あえ だいこんのすまし汁	★ブルーベリースコーン	鶏モモ肉 もめんとうふ	ごはん しろごま かたくりこ 大豆油 グラニュー糖	なのはなの にんじん だいこん だいこん葉	16 金	ごはん ★ तरीやきハンバーグ きりぼしだいこん煮 フルーツカクテル たまねぎとポテトのみそ汁	★チーズマフィン	★ハンバーグ 油揚げ こんぶ シーチキン	ごはん じゃがいも グラニュー糖 大豆油	切干だいこん にんじん しいたけ たまねぎ フルーツカクテル
2 金	なめしごはん ★さかなのチーズ風味やき ごぼうのいため煮 もずく酢のもの こまつなのみそ汁	★ブラウニー	ホキ 豚コマ肉 もずく あぶらあげ	なめしごはん ★ハルゲンチーズ パン粉 大豆油 ゴマ油 グラニュー糖	ごぼう いとこんにやく にんじん きゅうり こまつな	17 土	ごはん ホイコーロー風いため ベニイモだんご(1こ) なのはなのゴマあえ しいたけとさつまあげのすまし汁	★ミニペにいもパン	豚コマ肉 あつあげ シーチキン さつまあげ	ごはん 紅芋団子 しろごま ゴマ油 大豆油 かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ なす きくらげ なのはなの にんじん しいたけ
3 土	マーボーどん マカロニサラダ だいこんとなのはなのスープ	★バームクーヘン	とうふ 豚ミンチ わかめ	あわごはん しろごま ゴマ油 かたくりこ グラニュー糖	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん だいこん きゅうり ほうれんそう	19 月	ごはん チキンのからあげ(2こ) ひじきとおおなのそぼろいため がんものカレーソースあんかけ だいこんのみそ汁	★チョコチップスコーン	鶏モモ肉 ひじき 鶏ミンチ肉 がんもどき	ごはん しろごま カレーウ 薄力粉 ゴマ油 大豆油 グラニュー糖	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ
5 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいため煮 ★たまご入りそうめん汁	★チョコバナナケーキ	豚コマ肉 ひじき さつまあげ ★鶏卵	ごはん そうめん 大豆油 グラニュー糖	にんじん キャベツ たまねぎ いんげん こんにやく しいたけ ねぎ	20 火	ごはん さばのみそ煮 チキナーイリチー ミカンかん とうがんのすまし汁	★ミニアメリカンドック(2本)	さば シーチキン わかめ とうふ	ごはん かたくりこ 大豆油 グラニュー糖	からしな にんじん たまねぎ とうがん ミカン缶
6 火	ごはん ★チーズメンチカツ ★にんじんシリシリー もずく酢のもの とうがんのみそ汁	★たこやき(3こ)	★チーズメンチカツ ★たまご ★白ハム シーチキン わかめ	ごはん マカロニ ★マヨネーズ 大豆油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ にら きゅうり コーン缶 とうがん ねぎ	21 水	ごはん とりにくのトマトソース煮 ★とうがんのそぼろあんかけ さといものみそ汁	タンナーファッフルー	鶏モモ肉 ★かにかま	ごはん さといも かたくりこ 大豆油	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 とうがん えだまめ しいたけ ながねぎ
7 水	ジャージャーめん ポテトのいそべあげ(3こ) アオサ汁	いなりずし	豚ミンチ とうふ あおさ あおのり	中華麺 じゃがいも かたくりこ 大豆油	たまねぎ にんじん コーン缶	22 木	★もずくどん ★タマナーのオイスターいため うむくじてんぶら ★イナムドゥチ	★ミニチョコパン	豚ミンチ ★鶏卵 ★ウイナー 豚コマ肉 ★かすずかまほこ もずく	ごはん うむく天ぷら グラニュー糖 かたくりこ 大豆油	ピーマン タマナー にんじん たまねぎ こんにやく だいこん しいたけ
8 木	ごはん とりにくのごまみそやき(2こ) かぼちゃのもの ★コールスローサラダ ★えのきとたまごのすまし汁	★リンゴマフィン	鶏モモ肉 ★白ハム ★たまご	ごはん しろごま ★マヨネーズ グラニュー糖	ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 えのきたけ ねぎ	23 金	慰霊の日				
9 金	ゆかりごはん ★ホキのてんぶら ちくぜんに さつまあげのみそ汁	★マドレーヌ	ホキ ★たまご 鶏モモ肉 さつまあげ	ゆかりごはん 薄力粉 大豆油	しいたけ にんじん れんこん いんげん こんにやく ねぎ	24 土	おきなわちゃんぽんそば ミニはるまき(1こ) あおなのおひたし	★ベルギーワッフル	豚コマ肉 系カツオ	沖繩そば 春巻き 大豆油	たまねぎ にんじん きゃべつ りよくとうもろ コーン缶 ほうれんそう
10 土	タコライス ★ちくわのいそべあげ ちゅうか風スープ	★ミニクリームパン	豚ミンチ 牛ミンチ 竹小町 ★たまご あおのり	ごはん グラニュー糖 薄力粉 大豆油 かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン缶 グリんピース トマト缶 レタス キャベツ	26 月	ごはん さかなの南蛮ソース ★パイパイイリチー ★オクラのおかかあえ はるさめのちゅうか風スープ	★ココアむしパン	ホキ ★ベーコン ★かにかま 系カツオ	ごはん はるさめ 薄力粉 大豆油 グラニュー糖 かたくりこ	ハパイヤ にんじん にら オクラ たまねぎ コーン缶 ほうれんそう
12 月	むぎごはん しろみざかなの竜田あげ あおなとイカソテー ★かぼちゃサラダ だいこんのみそ汁	★ウイナーロール	ホキ こういか わかめ ★白ハム	むぎごはん かたくりこ 大豆油 ゴマ油 ★マヨネーズ	チンゲンサイ にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん	27 火	ごはん さかなのカレー粉あげ ★ふちゃんぷるー なっとうみそ えのきとこまつなのすまし汁	★パインケーキ	ホキ シーチキン ★たまご なっとう	ごはん 焼き麩 大豆油 薄力粉 パン粉	きゃべつ りよくとうもろ にんじん にら ねぎ えのきたけ こまつな
13 火	まめいりカレーライス ひとくちササミフライ ★ひじきのフレンチあえ	★いまがわやき(カスタード)	豚ミンチ ささみフライ ひじき ★白ハム ★たまご	ごはん じゃがいも 大豆油 カレーウ グラニュー糖	たまねぎ にんじん グリんピース ひよこまめ コーン缶 きゅうり	28 水	わかめごはん チキンのパーベキューソース(2こ) あおなと糸コンソテー だいがくいも(2こ) ぐだくさんみそ汁	★キャラメルクッキー(2枚)	鶏モモ肉 豚コマ肉 豚レバー	わかめごはん さつまいも しろごま 大豆油 ゴマ油 グラニュー糖	チンゲンサイ にんじん 糸こんにやく たまねぎ だいこん こまつな
14 水	ごはん チキンの तरीやき(2こ) ★ゴーヤーチャンプルー パインかん キャベツのみそ汁	マンゴーゼリー	鶏モモ肉 とうふ ★ベーコン ★たまご	ごはん グラニュー糖 大豆油	にがうり たまねぎ にんじん パイン缶 キャベツ ねぎ	29 木	★ビビンバどん ★カレー風味ポテトソテー きくらげのちゅうかスープ	くずもち	牛バラ肉 ★鶏卵 ★ベーコン	ごはん じゃがいも しろごま グラニュー糖 大豆油 ゴマ油	ほうれんそう りよくとうもろ にんじん たまねぎ いんげん きくらげ だいずもやし
15 木	ごはん ぶたにくのオイスターいため クービーイリチー ★スパゲティサラダ はくさいのみそ汁	★ピザトースト	豚コマ肉 こんぶ さつまあげ ★ゆでたまご あぶらあげ シーチキン	ごはん スパゲティ 大豆油 かたくりこ ★マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく しいたけ きゅうり コーン缶 はくさい	30 金	ごはん いかのりまきあげ(2こ) だいこんのくず煮 ゼリー ごぼうのみそ汁	★レモンケーキ	イカのり巻 豚ミンチ 油揚げ	ごはん ゼリー かたくりこ 大豆油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)





令和5年

6月のメニュー表 おきぞきゅう

《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ		日曜	献立名	代替献立	おやつ	
			献立	代替品				献立	代替品
1 木	ごはん チキンのケチャップあんかけ(2こ) なのはなの白あえ だいこんのすまし汁		★ブルーベリースコーン	乳抜きブルーベリースコーン	16 金	ごはん ★てりやきハンバーグ きりぼしだいこん煮 フルーツカクテル たまねぎとポテトのみそ汁	(乳) てりやきハンバーグ ⇒ 乳抜きハンバーグ	★チーズマフィン	卵・乳抜きマフィン
2 金	なめしごはん ★さかなのチーズ風味やき ごぼうのいため煮 もずく酢のもの こまつなのみそ汁	(乳) さかなのチーズ風味やき ⇒ 粉チーズ抜き	★ブラウニー	卵・乳抜きブラウニー	17 土	ごはん ホイコーロー風いため ベニモだんご(1こ) なのはなのゴマあえ しいたけとさつまあげのすまし汁		★ミニベにいもパン	ジャムパン
3 土	マーボーどん マカロニサラダ だいこんとなのはなのスープ	(卵) マカロニサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★バームクーヘン	卵・乳抜きホットケーキ	19 月	ごはん チキンのからあげ(2こ) ひじきとおおなのそぼろいため がんものカレーソースあんかけ だいこんのみそ汁	19日は食育の日	★チョコチップスコーン	乳抜きスコーン
5 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいため煮 ★たまご入りそうめん汁	(卵) たまご入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★チョコバナナケーキ	乳抜きバナナケーキ	20 火	ごはん さばのみそ煮 チキナーイリチー ミカンかん とうがんのすまし汁		★ミニアメリカンドック(2本)	卵・乳抜きアメリカンドック
6 火	ごはん ★チーズメンチカツ ★にんじんシリシリ もずく酢のもの とうがんのみそ汁	(卵・乳) チーズメンチカツ ⇒ 手づくりメンチカツ (卵) にんじんシリシリ⇒ 卵抜き	★たこやき(3こ)	卵抜きヒラヤーチー	21 水	ごはん とりにくのトマトソース煮 ★とうがんのそぼろあんかけ さといものみそ汁	(卵・乳) とうがんのそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き	タンナーファックルー	
7 水	ジャージャーめん ポテトのいそべあげ(3こ) アオサ汁		いなりずし		22 木	★もずくどん ★タマナーのオイスターいため うむじてんぶら ★イナムドゥチ	(卵) もずく丼⇒ 錦糸卵抜き (乳) タマナーのオイスター炒め ⇒ ウィンナー抜き (卵) イナムドゥチ ⇒ カステラかまぼこ抜き	★ミニチョコパン	ジャムパン
8 木	ごはん とりにくのごまみそやき(2こ) かぼちゃのもの ★コールスローサラダ ★えのきとたまごのすまし汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒ 白ハム抜き、ツナ追加 卵不使用マヨネーズ (卵) えのきとたまごのすまし汁 ⇒ 卵抜き	★りんごマフィン	乳抜きりんごマフィン	23 金	慰霊の日			
9 金	ゆかりごはん ★ホキのてんぶら ちくぜんに さつまあげのみそ汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵不使用衣	★マドレーヌ	卵・乳抜きマドレーヌ	24 土	おきなわちゃんぼんそば ミニはるまき(1こ) あおなのおひたし		★ベルギーワッフル	卵・乳抜きホットケーキ
10 土	タコライス ★ちくわのいそべあげ ちゅうか風スープ	(卵) ちくわのいそべあげ ⇒ 卵不使用衣	★ミニクリームパン	ジャムパン	26 月	ごはん さかなの南蛮ソース ★パパイヤイリチー ★オクラのおかかあえ はるさめのちゅうか風スープ	(卵・乳) パパイヤイリチー ⇒ ベーコン抜き (卵・乳) オクラのおかかあえ ⇒ カニカマ抜き	★ココアむしパン	乳抜きむしぱん
12 月	むぎごはん しろみさかなの竜田あげ あおなとイカのソテー ★かぼちゃサラダ だいこんのみそ汁	(卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き 卵不使用マヨネーズ	★ウィンナーロール	乳抜きウィンナーロール	27 火	ごはん さかなのカレー粉あげ ★ふーちゃんぶるー なつとうみそ えのきとこまつなのすまし汁	(卵) ふーちゃんぶるー ⇒ 卵抜き	★パインケーキ	卵・乳抜きパインケーキ
13 火	まめいりカレーライス ひとくちササミフライ ★ひじきのフレンチあえ	(卵・乳) ひじきのフレンチ和え ⇒ 白ハム・たまご抜き	★いまがわやき(カスタード)	卵・乳抜きホットサンド	28 水	わかめごはん チキンのバーベキューソースやき(2こ) あおなと糸コンソテー だいがくいも(2こ) ぐだくさんみそ汁		★キャラメルクッキー(2枚)	卵・乳抜きキャラメルクッキー
14 水	ごはん チキンのてりやき(2こ) ★ゴーヤーチャンプルー パインかん キャベツのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ベーコン・たまご抜き ツナ追加	マンゴーゼリー		29 木	★ビビンバどん ★カレー風味ポテトソテー きくらげのちゅうかスープ	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵・乳) ポテトソテー ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加	くずもち	
15 木	ごはん ぶたにくとピーマンのオイスターいため クーブイリチー ★スパゲティサラダ はくさいのすまし汁	(卵) スパゲティサラダ ⇒ 卵抜き、卵不使用マヨネーズ	★ピザトースト	乳抜きピザトースト	30 金	ごはん いかのりまきあげ(2こ) だいこんのくず煮 ゼリー ごぼうのみそ汁		★レモンケーキ	卵抜きレモンケーキ

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

