

# 令和5年度 6月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	飛騨牛ビビンバ たたききゅうり 春雨スープ 果物（オレンジ）	米、はるさめ、白 りごま、三温糖、ご ま油	牛乳、牛肉	きゅうり、オレンジ、も やし、にんじん、ほうれ んそう、ぜんまい、コー ン、ねぎ、にんにく、 しょうが、カットわかめ	畑のクラッカー 牛乳
2金	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮つけ かき玉汁（みつば）	米、マヨドレ、三温 糖、なたね油、片栗 粉	牛乳、さけ、卵、油 揚げ	にんじん、たまね ぎ、国産長ひじき、 みつば	お菓子 牛乳
05月	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 わかめとしらすの三杯酢 みそ汁（こまつな）	米、じゃがいも、片 栗粉、三温糖、なた ね油、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、 だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、えの きたけ、さやえんどう、 カットわかめ	柏もち 牛乳  未：米粉のスイートポ テト
06火	ごはん 手作りアジフライ キャベツのおかか和え みそ汁（じゃがいも）	米、じゃがいも、小 麦粉、パン粉、油	牛乳、あじ、みそ、 かつお節	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、カッ トわかめ	うの花クッキー 牛乳
07水	スタミナ納豆丼 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁（かぼちゃ） 国産さくらんぼゼリー	米、米菓子、コーン フレーク、無塩バ ター、ごま油、白 りごま、三温糖	牛乳、挽きわり飛騨 納豆、鶏ひき肉、み そ、しらす干し	こまつな、国産さくら んぼゼリー、にんじん、か ぼちゃ、たまねぎ、ね ぎ、えのきたけ、にんに く、しょうが、カットわ かめ	ミレービスケット 牛乳
08木	麦ごはん サバの塩焼き 五目さんびら みそ汁（わかめ）	米、糸こんにゃく、 押麦、三温糖、ご ま、ごま油	牛乳、さば、豆腐、 鶏ひき肉、クリーム チーズ、みそ	ごぼう、なめこ、に んじん、ピーマン、 ねぎ、いちごジャ ム、カットわかめ	サンドクラッカー 牛乳
09金	コッペパン ブロッコリーのサラダ 豆腐のカレーポタージュ 果物（オレンジ）	コッペパン、じゃが いも、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、合 びき肉	オレンジ、ブロッコ リー、たまねぎ、に んじん、コーン	手作り米ほんパー 牛乳
12月	華風混ぜごはん シュウマイ わかめスープ 果物（オレンジ）	米、三温糖、米粉、 油、ごま油	牛乳、無添加国産ポー クシュウマイ、木綿豆 腐、豚肉、有機豆乳、 高野豆腐、きな粉	オレンジ、ほうれんそ う、もやし、ねぎ、に んじん、たけのこ、国 産干ししいたけ、カッ トわかめ	高野豆腐のきな粉 トースト 牛乳
13火	ごはん 白身魚の薬味ソース ほうれん草とわかめのお ひたし みそ汁（かぼちゃ）	米、片栗粉、三温 糖、なたね油、白 りごま、ごま油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	もやし、ほうれんそ う、かぼちゃ、しめ じ、ねぎ、カットわ かめ	塩せんべい 牛乳
14水	手作り特製中華そば手 作りチャーシュー キャベツ中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ご ま油	牛乳、焼き豚、鶏が ら	バナナ、キャベツ、ね ぎ、にんじん、たまね ぎ、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、 味付きメンマ	野菜スティック 牛乳
15木	麦ごはん 南瓜のそぼろあんかけ きつね和え みそ汁（なめこ） 果物（オレンジ）	米、押麦、三温糖、 片栗粉、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みそ、油揚 げ	国産かぼちゃ、もや し、オレンジ、なめ こ、きゅうり、ね ぎ、カットわかめ	クリームラスク 牛乳
16金	梅干しごはん 鶏の照り焼き ひじきと小松菜のサラダ みそ汁（厚揚げ）	米、乳・卵・大豆不 使用ロールパン、マ ヨドレ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、厚揚 げ、ツナ油漬、み そ、きな粉	こまつな、なす、に んじん、コーン、う め干し、国産米ひじ き、カットわかめ	手作りきなこ揚げ パン 牛乳