



# 2024年6月ランチメニュー

完了期

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	麻婆丼 キャベツのナムル 小松菜とコーンのスープ	青菜おにぎり お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,青菜,人参 小松菜,コーン	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 ごま油 ごま油,きび砂糖,白ごま
3	月	赤飯 さばのごまだれ焼き ブロッコリーの和え物 切干大根煮 玉葱とほうれん草のすまし汁	ふかし芋 お茶	小豆 サバ うすあげ	ブロッコリー,人参 切干大根,人参,いんげん たまねぎ,ほうれん草	米,もち米,黒ごま きび砂糖,白すりごま,白ごま きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
4	火	発芽玄米ごはん 豚肉と根菜の煮物 海藻サラダ 麩としめじの味噌汁 ちりめん入り納豆	ふりかけおにぎり お茶	豚肉,厚あげ ツナ缶,わかめ 味噌 納豆,ちりめん	大根,ごぼう,しいたけ,人参,グリーンピース キャベツ しめじ,青ねぎ	米,発芽玄米 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 麩 白ごま
5	水	ごはん 白身魚のカレームニエル 茹でアスパラ トマトとブロッコリーの彩りサラダ ほうれん草とえのきのスープ 納豆	レーズン蒸しパン お茶	ホキ 納豆	グリーンアスパラ,人参 ブロッコリー,コーン,トマト ほうれん草,えのき	米 小麦粉,キャノーラ油 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
6	木	ちりめんごはん 鶏肉の塩麹焼き いんげんの炒め物 さつま芋と切り昆布の煮物 青菜とごぼうの味噌汁 納豆	お好み焼き お茶	ちりめん 鶏肉 昆布 味噌 納豆	いんげん,人参 人参 青菜,ごぼう	米,白すりごま キャノーラ油 さつま芋,きび砂糖
7	金	ごはん 肉豆腐 セリとツナのごま和え わかめともやしの味噌汁 納豆	フルーツボンチ お茶	豚肉,豆腐 ツナ缶 わかめ,味噌 納豆	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ セロリ,きゅうり,コーン もやし	米 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
8	土	家庭協力日				
10	月	ごはん さばの塩焼き 茹でブロッコリー ひじきサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 納豆	豆乳きな粉餅 お茶	サバ ひじき 豆腐,味噌 納豆	ブロッコリー きゅうり,人参,コーン 小松菜	米 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖
11	火	ごはん チキンソテートマトソースかけ ほうれん草ソテー 春大根サラダ うす揚げとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	フライドポテト お茶	鶏肉 わかめ,うすあげ,味噌 納豆,ちりめん	たまねぎ,トマト缶 ほうれん草 大根,人参,きゅうり	米 キャノーラ油,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
12	水	ミニふりかけごはん きつねうどん 白菜の納豆和え	麩のラスク パイナップル お茶	食べる煮干し,わかめごはんの素 糸かつお うすあげ,かまぼこ 納豆	青ねぎ はくさい,小松菜,人参	米,白すりごま うどん,きび砂糖,きび砂糖 きび砂糖
13	木	ごはん 麻婆厚揚げ もやしの中華和え わかめとコーンのスープ	ちりめんおにぎり お茶	厚あげ,豚ミンチ,赤みそ わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ もやし,ほうれん草,人参 コーン	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖,白すりごま
14	金	ピラフ チキン南蛮 人参グラッセ 野菜サラダ 大根と小松菜のスープ フチゼリー	バナナセサミケーキ お茶	ツナ缶 鶏肉	たまねぎ,パセリ コーン,たまねぎ,パセリ 人参 キャベツ,パプリカ,きゅうり 大根,小松菜	米,キャノーラ油 小麦粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ,きび砂糖 きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 アパマンフルーツゼリー
15	土	中華丼 切干大根のナムル 春雨スープ	わかめおにぎり お茶	豚肉	たまねぎ,はくさい,人参,ピーマン,たけのこ,椎茸 小松菜,切干大根 コーン,青菜	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 ごま油,きび砂糖,白ごま 春雨

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	月	ごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーのごま和え 小松菜のちりめん和え 切干大根とわかめの味噌汁 納豆	南瓜茶巾 お茶	ホキ,味噌 ちりめん わかめ,味噌 納豆	ブロッコリー 小松菜,はくさい,人参 切干大根	米 きび砂糖,キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖 きび砂糖
18	火	梅ごはん 冷しゃぶ 竹輪の甘辛炒め 豆腐と青菜の味噌汁	あじさいゼリー お茶	豚肉 ちくわ,青のり粉 豆腐,味噌	梅干し オクラ,キャベツ,きゅうり,コーン 人参 青菜	米,白ごま マヨドレ,白すりごま,きび砂糖 キャノーラ油
19	水	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	クラッカーサンド お茶	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ ブロッコリー,グリーンアスパラ,人参 黄桃缶	米,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
20	木	ごはん さばのおろし煮 ほうれん草のゆかり和え きんぴらごぼう きぬさやと玉ねぎのすまし汁 ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	サバ 納豆,ちりめん	大根 ほうれん草,ゆかり ごぼう,ピーマン,人参 きぬさや,たまねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
21	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参ナムル 高野豆腐煮 えのきと小松菜の味噌汁 納豆	きな粉バターパン お茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 納豆	人参 人参,いんげん えのき,小松菜	米 きび砂糖 ごま油,白ごま きび砂糖
22	土	そぼろ丼 もやしの甘酢和え 豆腐とほうれん草の味噌汁	ごま塩おにぎり お茶	豚ミンチ 豆腐,味噌	たまねぎ,人参,コーン,いんげん きゅうり,もやし,人参 ほうれん草	米,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
24	月	ごはん 白身魚のパン粉焼き 小松菜の煮浸し ひじき煮 大根とわかめの味噌汁 納豆	さつま芋蒸しパン お茶	たら ひじき,うすあげ わかめ,味噌 納豆	パセリ 小松菜 人参,いんげん 大根	米 パン粉,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
25	火	ごはん 鶏肉のマールド 焼き 茹でアスパラ わかめとコーンのサラダ あけみさんの玉葱スープ ちりめん入り納豆	炊き込みおにぎり お茶	鶏肉 わかめ 納豆,ちりめん	グリーンアスパラ コーン,キャベツ,人参 たまねぎ,パセリ	米 マールド マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
26	水	ごはん アクアパッツァ 蒸しわかめ ブロッコリーサラダ もやしとほうれん草のスープ	みかんゼリー お茶	マトウダイ	トマト,たまねぎ,しめじ,パセリ 南瓜 ブロッコリー,パプリカ,人参 もやし,ほうれん草	米 オリーブ油 マヨドレ
27	木	ちりめんごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 いんげんのおかか和え 麩と小松菜のすまし汁 納豆	ちんすこう お茶	ちりめん 豚肉,厚あげ,味噌 糸かつお 納豆	たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 小松菜	米,白すりごま きび砂糖 きび砂糖 麩
28	金	夏越しごはん 胡瓜とちくわの梅のり和え 白菜と豆腐の味噌汁	わかめおにぎり お茶	かまぼこ,納豆 ちくわ,ちりめん,刻みのり 豆腐,味噌	たまねぎ,コーン,人参,みつ葉 きゅうり,梅干し はくさい	米,さつま芋,小麦粉,片栗粉 キャノーラ油,きび砂糖
29	土	ミニふりかけごはん 肉うどん 小松菜の納豆和え	ゆかりおにぎり お茶	食べる煮干し,わかめごはんの素 糸かつお 豚肉 納豆	人参,たまねぎ,青ねぎ 小松菜,もやし	米,白すりごま うどん,きび砂糖 きび砂糖

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ハイハイ	カルルス	ハイハイ	アパマンせんべい