



6月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
6月1日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆キャベツと油揚げのみそ汁 ☆肉じゃが ☆アスパラの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 みりん 醤油 グリーンアスパラ 人参 醤油 ごま油 三温糖 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
6月2日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐とほうれん草のみそ汁 ☆鶏肉の照り焼き ☆人参の炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 ほうれん草 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 酒 みりん 醤油 人参 つきこんにゃく 生揚げ 菜種油 三温糖 みりん 醤油 グリンピース パイナップル	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉 米粉・豆乳 バターの塊 きな粉
6月3日 (金)	牛乳 バナナ	☆ハヤシライス ☆大根とコーンのスープ ☆キャベツの胡瓜の甘酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルー (小麦粉を含む) 大根 ホールコーン かつお節 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
6月4日 (土)	牛乳 リンゴ	☆五目うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 じゃが芋 菜種油 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月6日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋とえのきのみそ汁 ☆すき焼き風煮 ☆ブロッコリーおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 えのき 鉄強化味噌 味噌 豚もも肉 焼き豆腐 白滝 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 ブロッコリー 醤油 かつお節 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月7日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐としめじのみそ汁 ☆ほっけのフライ ☆キャベツのえのき和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 キャベツ えのき 醤油 パイナップル	牛乳 大豆のケーキ	牛乳・バターの塊 小麦粉・卵・バター 大豆・レーズン フォアグラミル
6月8日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆チンジャオロース ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 醤油 / 赤ピーマン 三温糖 酒 醤油 片栗粉 ごま油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳(3-グルト) 卵・乳 小麦粉
6月9日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆コーンシチュー ☆鶏肉の照り焼き ☆人参の甘煮 ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 クリームコーン ホールコーン 菜種油 豆乳 鶏もも肉 中濃ソース / ホワイトソース (小麦粉・乳) 人参 三温糖 オレンジ	鉄強化チーズ ちゃんこ風 うどん	牛乳(チーズ) 干うどん・白菜 鶏もも肉・大根 人参・コンカ
6月10日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆玉葱と水菜のみそ汁 ☆マーボー豆腐 ☆小松菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 鉄強化味噌 醤油 小松菜 醤油 かつお節 / 三温糖 片栗粉 ごま油 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉 卵・乳 金時豆
6月11日 (土)	牛乳 オレンジ	☆きのこスープパゲッティ ☆白菜とわかめのスープ ☆大根とコーンのソテー ☆フルーツ	スパゲッティ パター 豚もも肉 人参 玉葱 えのき しめじ 菜種油 醤油 のり 白菜 わかめ かつお節 塩 醤油 大根 ホールコーン 醤油 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月13日 (月)	牛乳 キウイ	☆ポークカレー ☆大根とコーンのスープ ☆キャベツの胡瓜の甘酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールー (小麦粉・乳を含む) クリ組 カレーに豆乳を含む 大根 ホールコーン かつお節 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
6月14日 (火)	牛乳 バナナ	☆醤油ラーメン ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 ほうれん草 白菜 さつま芋 三温糖 醤油 パイナップル	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 乳・小麦粉 小麦粉・リンゴ 人参・レモン

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)

6月15日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆玉葱と人参の豆乳みそ汁 ☆豚肉のカレー焼き ☆小松菜のしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 人参 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース 醤油 カレー粉 小松菜 しらす干し 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月16日 (木)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆ヒレカツ ☆三色ナムル ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ヒレ肉 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース もやし 人参 胡瓜 ごま油 醤油 グレープフルーツ	牛乳 南瓜パン	牛乳 小麦粉 南瓜・豆乳
6月17日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ビビンバ ☆白菜とわかめのみそ汁 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 ニンニク 菜種油 もやし ほうれん草 人参 いりごま 醤油 三温糖 塩 胡麻油 白菜 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し ブロッコリー 醤油 かつお節 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月18日 (土)	牛乳 バナナ	☆五目うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 じゃが芋 菜種油 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月20日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆キャベツと油揚げのみそ汁 ☆肉じゃが ☆ほうれん草のごま和え ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 みりん 醤油 ほうれん草 すり胡麻 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
6月21日 (火)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆玉葱とわかめのみそ汁 ☆鮭の磯辺揚げ ☆切干大根のナムル ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 小麦粉 青のり 卵 菜種油 切干大根 小松菜 もやし 醤油 ごま油 パイナップル	牛乳 ごまクッキー	牛乳 小麦粉・バター すり胡麻
6月22日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根と心のりのみそ汁 ☆チンジャオロース ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 心のり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 醤油 / 赤ピーマン 三温糖 酒 醤油 片栗粉 ごま油 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳(3-グ)M 卵・乳 小麦粉
6月23日 (木)	牛乳 バナナ	☆かしわうどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 南瓜 三温糖 醤油 グレープフルーツ	牛乳 みそおにぎり	牛乳・しらす干し 米・小松菜 味噌・かつお節
6月24日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆じゃが芋と水菜のみそ汁 ☆豆腐チャンプル ☆小松菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚もも肉 キャベツ 人参 ピーマン 三温糖 醤油 酒 菜種油 ごま油 小松菜 醤油 かつお節 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月25日 (土)	牛乳 オレンジ	☆きのこスパゲッティ ☆白菜とわかめのスープ ☆大根とコーンのソテー ☆フルーツ	スパゲッティ バター 豚もも肉 人参 玉葱 えのき しめじ 菜種油 醤油 のり 白菜 わかめ かつお節 塩 醤油 大根 ホールコーン 醤油 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
6月27日 (月)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げのみそ汁 ☆ツナ入りオムレツ ☆ほうれん草ののり和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 三温糖 塩 ツナ 玉葱 菜種油 パセリ ほうれん草 のり 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
6月28日 (火)	牛乳 バナナ	☆ミートスパゲッティ ☆白菜とコーンのスープ ☆キャベツと胡瓜の甘酢和え ☆フルーツ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ニンニク 菜種油 米粉 カットトマト ケチャップ 中濃ソース 味噌 塩 パセリ 白菜 ホールコーン かつお節 塩 醤油 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 パイナップル	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉 ピーマン・人参 玉葱・チーズ
6月29日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆じゃが芋とえのきのみそ汁 ☆ずき焼き風煮 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 白滝 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 ブロッコリー 醤油 かつお節 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
6月30日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐となめこのみそ汁 ☆たらの香味焼き ☆ポテトサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 醤油 生姜 ニンニク 米粉 片栗粉 じゃが芋 人参 胡瓜 ホールコーン マヨネーズ オレンジ	牛乳 大豆ケーキ	牛乳 小麦粉・卵 大豆・レーズン フィッシュオイル ベーキングパウダー