



# 献立表

2021年6月

ゆいまーる保育園松戸・中和倉・みのり台

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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 火	卵とじうどん かぼちゃのごまマヨネーズ ひじきの煮物 バナナ	ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま ○米	豚肉、卵、凍り豆腐 ○しらす干し ○かつお節○牛乳	人参、大根、小松菜、かぼちゃ、ひじき いんげん、ブロッコリー バナナ ○ねぎ	○じゃこねぎ おにぎり ○牛乳
2 水	きじ焼き丼 こまつなのチーズ和え みそ汁 フルーツカクテル	米、片栗粉 ○ホットケーキ粉、○油	鶏もも肉、淡色辛みそ、チーズ、厚揚げ、 ○豆乳○ウインナー ○牛乳	こまつな、にんじん、キャベツ、絹さや、みかん缶、白桃缶、キウイフルーツ ○こまつな、○コーン	○ウインナーと 野菜のケーキ ○牛乳
3 木	ごはん 鯖の変わりソース はるさめサラダ 鶏肉の中華スープ オレンジ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、 ○さつまいも、○ごま ○砂糖、○片栗粉	さば、鶏ひき肉、ハム ○牛乳○きな粉、 ○バター	きゅうり、たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、えのき、しょうが オレンジ	○さつまいも団子 ○牛乳
4 金	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 白菜とアスパラのスープ きなこヨーグルト	ロールパン、油、じゃがいも、砂糖、○米	豚肉、ヨーグルト、大豆水煮、ハム、 きな粉○ツナ油漬け 缶、 ○牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、人参、グリーンアスパラ、コーン缶、にんにく ○小松菜 ○もやし、○焼きのり	○おさかなごはん ○牛乳
7 月	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ春巻き オレンジ	中華麺、春巻きの皮、油、ごま油、○米、○砂糖	豚肉、とけるチーズ、 ○牛乳、○鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、オレンジ ○にんじん、○れんこん、 ○干しいたけ	○筑前ごはん ○牛乳
8 火	ごはん かにたまあんかけ アスパラのじゃこあえ みそ汁 バナナ	米、砂糖、ごま油	卵、淡色辛みそ、鶏ひき肉、しらす干し、かにかまぼこ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、人参、グリーンアスパラ、絹さや、 カットわかめ、バナナ	○フルーチェ ○せんべい ○野菜ジュース
9 水	カレーライス 小松菜のツナサラダ おくらスープ りんご	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、ごま ○食パン	豚肉、豚レバー、ツナ油漬け缶 ○牛乳○チーズ ○バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、オクラ、コーン缶、りんご	○チーズサンド ○牛乳
10 木	ごはん 鮭のみそ煮 かぼちゃのおかか和え 五目汁 キウイフルーツ	米、さといも、砂糖 ○スパゲティ	鮭、生揚げ、淡色辛みそ かつお節、○ベーコン ○牛乳	かぼちゃ、大根、白菜、ごぼう、人参、いんげん、 しょうが、キウイフルーツ	○スパゲティ ナポリタン ○牛乳
11 金	ロールパン チキン南蛮ふう きゅうりのごまサラダ わかめコーンスープ みかんヨーグルト	ロールパン、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま ○米	ヨーグルト、鶏もも肉卵、○牛乳○鮭	たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、 にんじん、カットわかめ、	○鮭昆布おにぎり ○牛乳
14 月	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め さつま芋の茶巾 かに豆腐汁 りんご	さつまいも、米、砂糖、油、○ホットケーキ、○ごま	木綿豆腐、豚肉、かにかまぼこ、淡色辛みそ、 ○牛乳○卵、 ○きな粉	なす、ピーマン、人参、ほうれんそう、だいこん、 ねぎ、りんご	○ごまきなこ ホットケーキ ○牛乳
15 火	ごはん かじきの照り焼き 新ごぼうの和風サラダ みそ汁 パイン缶	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖 ○さつま芋、○片栗粉 ○油	かじき、淡色辛みそ、ハム、生揚げ○牛乳	パイン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶 カットわかめ	○芋もち ○牛乳
16 水	韓国風焼き鳥丼 きゅうりの中華風サラダ ワントンスープ オレンジ	米、ワントンの皮、砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉、ハム、 ○牛乳	オレンジ、きゅうり、小松菜、もやし、たまねぎ、えのき、焼きのり、 にんじん、しょうが ○いちごジャム	○クラッカーサンド ○牛乳

17 木	そらまめごはん ツナマヨはんぺんフライ 納豆和え みそ汁 桃ヨーグルト	米、パン粉、油、 小麦粉、マヨネーズ 砂糖、○ごま油 ○そうめん	はんぺん、ヨーグルト、 木綿豆腐、ひきわり納 豆 とけるチーズ、 淡色辛みそ、ツナ油漬 け缶	白桃缶、小松菜 人参、ねぎ、そらまめ カットわかめ ○キャベツ○人参	○そうめんチャンプ ルー ○牛乳 
18 金	ロールパン 洋風卵焼き 枝豆とひじきのサラダ 里芋の豆乳スープ バナナ	ロールパン、里芋、油、 砂糖○米、○油、 ○砂糖	調整豆乳、卵、ベーコ ン、とけるチーズ、しら す干し○牛乳、○豚肉	人参、たまねぎ、 コーン缶、枝豆、ひじ き、 バナナ、	○豚しぐれおにぎり ○牛乳
21 月	ポークストロガノフごはん マカロニサラダ みそ風味スープ キウイフルーツ	米、マカロニ、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、 ○小麦粉、○ごま油 ○砂糖	豚肉、牛乳、淡色辛み そ とけるチーズ、ハム 厚揚げ ○牛乳○鶏ひき肉 ○しらす干し	キウイフルーツ、大根、 白菜、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、しめ じ、 干しぶどう、しいたけ ○小松菜○コーン缶	○しらすのチヂミ ○牛乳
22 火	豚汁うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のお浸し バナナ	うどん、小麦粉、油 砂糖、ごま油 ○米	豚肉、淡色辛みそ、 高野豆腐、卵、 ○牛乳 ○ツナ油漬け缶	バナナ、小松菜、かぼ ちゃ、人参、白菜、大 根 ○たまねぎ、 ○ピーマン	○ピラフ ○牛乳
23 水	ごはん 鮭のピザ焼き  切り干し大根とコーンの和 え物 五目みそ汁 メロン	米、さつまいも、 マヨネーズ、○食パン、 ○油、○砂糖	鮭、淡色辛みそ、 スライスチーズ、厚揚 げ ○牛乳○きな粉	メロン、白菜、大根、 キャベツ コーン缶、人参、ねぎ、 切り干し大根、ピーマ ン	○揚げパン きなこスティッ ク ○牛乳
24 木	ごはん 千草卵焼き いんげんのおかか炒め みそ汁 りんご	米、さといも、砂糖、油 ○砂糖	卵、木綿豆腐、 淡色辛みそ、鶏ささ み、 かにかまぼこ、 かつお節、 ○牛乳	キャベツ、にんじん、 ねぎ、いんげん、 ほうれんそう、 干しいたけ、 カットわかめ、りんご、 ○寒天○ぶどうジュ ー	○あじさいゼリー ○ビスケット ○野菜ジュース
25 金	ロールパン 豆腐のミートローフ じゃこサラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン、パン粉、 油、 ○米、○ごま	豚ひき肉、高野豆腐 卵、 しらす干し ○牛乳	オレンジ、キャベツ、 にんじん、えのき、 たまねぎ、かぼちゃ、 トマト、いんげん	○ごまわかめ おにぎり ○牛乳
28 月	カレーミートスパゲティ マセドワーヌサラダ 卵スープ 黄桃缶	スパゲティ、じゃが芋、 マヨネーズ、小麦粉、 油○米、○油	豚ひき肉、 豚レバー、卵、 ○牛乳、○鶏ひき肉	黄桃缶、玉ねぎ、小松 菜、きゅうり、人参、絹さ や、 いんげん○玉ねぎ、 ○人参、○ピーマン、 ○青のり	○焼きめし ○牛乳
29 火	ごはん いが蒸し かぼちゃときゅうりの和え 物 みそ汁 バナナ	米、もち米、片栗粉、 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○油	豚ひき肉、おから、厚 揚げ、淡色辛みそ、か つお節、 ○牛乳、○クリーム チーズ、○卵	バナナ、かぼちゃ、小 松菜、 玉ねぎ、人参、コーン 缶、 きゅうり、えのき、 干しいたけ、しょうが	○もちもちチーズパ ン ○牛乳 
30 水	麦ごはん えびと白身魚のケチャッ プ炒め もやし中華風和え物 中華五目汁 フルーツヨーグルト	米、押し麦、油、 片栗粉 はるさめ、砂糖、 ごま油	たら、ヨーグルト、 むきえび、豚肉、 ベーコン○牛乳	白桃缶、パイン缶、 もやし、小松菜、人参、 ねぎ、トマトピューレ、 にら、にんにく、しょうが 	○せんべい ○ビスケット ○牛乳

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	473kcal	18.8g	15.1g	207mg	2.0g	1.7g



○今月の食育は、先月みんなで植えた、夏野菜の収穫になります。成長や色付き具合をみて、収穫をしたいと思います。お楽しみにしてくださいね。

○17日(木)は、旬の野菜を楽しんでいただきたく、『そらまめごはん』を予定しております。「そらまめ」を、ご自宅で、まだ食べたことがないお子様保育士のほうまでお知らせくださいますよう、お願いいたします。

○食中毒が多く発生する季節となりました。引き続き、手洗いをしっかりとしましょう。調理済みの食品はすぐに食べ、肉類、魚介類などは、中心までしっかりと加熱しま

2021年6月



# 献立表 (牛乳除去)

ゆいまーる保育園松戸・中和倉・みのり台

日付	献立	材料名 (○は午後おやつ材料)		おやつ (○は午後おやつ)	
		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 火	卵とじうどん かぼちゃのごまマヨネーズ ひじきの煮物 バナナ	ゆでうどん、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま ○米	豚肉、卵、凍り豆腐 ○しらす干し ○かつお節○牛乳	人参、大根、小松菜、かぼちゃ、ひじき いんげん、ブロッコリー バナナ ○ねぎ	○じゃこねぎ おにぎり ○牛乳→豆乳
2 水	きじ焼き丼 こまつなのチーズ和え みそ汁 フルーツカクテル	米、片栗粉 ○ホットケーキ粉、○油	鶏もも肉、淡色辛みそ、チーズ、厚揚げ、 ○豆乳○ウインナー ○牛乳	こまつな、にんじん、キャベツ、絹さや、みかん缶、白桃缶、 キウイフルーツ ○こまつな、○コーン缶	○ウインナーと 野菜のケーキ ○牛乳→豆乳
3 木	ごはん 鯖の変わりソース はるさめサラダ 鶏肉の中華スープ オレンジ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、 ○さつまいも、○ごま ○砂糖、○片栗粉	さば、鶏ひき肉、ハム ○牛乳○きな粉、 ○バター	きゅうり、たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、 えのき、しょうが オレンジ	○さつまいも団子 ○牛乳→豆乳
4 金	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 白菜とアスパラのスープ きなこヨーグルト	ロールパン、油、 じゃがいも、砂糖、○米	豚肉、ヨーグルト、 大豆水煮、ハム、 きな粉○ツナ油漬け 缶、 ○牛乳	はくさい、たまねぎ、 ブロッコリー、ホールの マト缶、人参、グリーン アスパラ、 コーン缶、にんにく○ 小松菜 ○もやし、○焼きのり	○おさかなごはん ○牛乳→豆乳
7 月	ちゃんぽんラーメン ポテトチーズ春巻き オレンジ	中華麺、春巻きの皮、 油、ごま油、○米、○ 砂糖	豚肉、とけるチーズ、 ○牛乳、○鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、オレンジ ○にんじん、○れんこん、 ○干しいたけ	○筑前ごはん ○牛乳→豆乳
8 火	ごはん かにたまあんかけ アスパラのじゃこあえ みそ汁 バナナ	米、砂糖、ごま油	卵、淡色辛みそ、鶏ひき肉、しらす干し、かに かまぼこ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、 人参、グリーンアスパ ラ、 絹さや、 カットわかめ、バナナ	○フルーチェ ○せんべい ○野菜ジュース
9 水	カレーライス 小松菜のツナサラダ おくらスープ りんご	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、ごま ○食パン	豚肉、豚レバー、ツナ 油漬け缶 ○牛乳○チーズ ○バター	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、小松菜、 オクラ、コーン缶、 りんご	○チーズサンド ○牛乳→豆乳
10 木	ごはん 鯖のみそ煮 かぼちゃのおかか和え 五目汁 キウイフルーツ	米、さといも、砂糖 ○スパゲティ	鮭、生揚げ、淡色辛みそ かつお節、○ベーコン ○牛乳	かぼちゃ、大根、白菜、 ごぼう、人参、いんげん、 しょうが、キウイフルーツ	○スパゲティ ナポリタン ○牛乳→豆乳
11 金	ロールパン チキン南蛮ふう きゅうりのごまサラダ わかめコーンスープ みかんヨーグルト	ロールパン、油、片栗粉、 マヨネーズ、砂糖、 ごま ○米	ヨーグルト、鶏もも肉 卵、○牛乳○鮭	たまねぎ、きゅうり、 ブロッコリー、コーン 缶、 にんじん、カットわかめ、 みかん缶	○鮭昆布おにぎり ○牛乳→豆乳
14 月	ごはん 豚肉と茄子のみそ炒め さつま芋の茶巾 かに豆腐汁 りんご	さつまいも、米、砂糖、 油、○ホットケーキ、○ごま	木綿豆腐、豚肉、かに かまぼこ、淡色辛みそ、 ○牛乳○卵、 ○きな粉	なす、ピーマン、人参、 ほうれんそう、だいこん、 ねぎ、りんご	○ごまきなこ ホットケーキ ○牛乳→豆乳
15 火	ごはん かじきの照り焼き 新ごぼうの和風サラダ みそ汁 パイン缶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖 ○さつま芋、○片栗粉 ○油	かじき、淡色辛みそ、 ハム、生揚げ○牛乳	パイン缶、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コーン 缶 カットわかめ	○芋もち ○牛乳→豆乳

16 水	韓国風焼き鳥丼 きゅうりの中華風サラダ ワタンスープ オレンジ	米、ワタンの皮、 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉、ハム、 ○牛乳	オレンジ、きゅうり、小松 菜、もやし、たまねぎ、え のき、焼きのり、にんじん、 しょうが ○いちごジャム	○クラッカーサンド ○牛乳→豆乳
17 木	そらまめごはん ツナマヨはんぺんフライ 納豆和え みそ汁 桃ヨーグルト	米、パン粉、油、 小麦粉、マヨネーズ 砂糖、○ごま油 ○そうめん	はんぺん、ヨーグルト、 木綿豆腐、ひきわり納豆 とけるチーズ、 淡色辛みそ、ツナ油漬け 缶 ○牛乳○豚肉	白桃缶、小松菜 人参、ねぎ、そらまめ カットわかめ ○キャベツ○人参	○そうめんチャンプ ルー ○牛乳→豆乳
18 金	ロールパン 洋風卵焼き 枝豆とひじきのサラダ 里芋の豆乳スープ バナナ	ロールパン、里芋、油、 砂糖○米、○油、 ○砂糖	調整豆乳、卵、ベーコン、 とけるチーズ、しらす干し ○牛乳、○豚肉	人参、たまねぎ、 コーン缶、枝豆、ひじき、 バナナ、	○豚しぐれおにぎり ○牛乳→豆乳
21 月	ポークストロガノフごはん マカロニサラダ みそ風味スープ キウイフルーツ	米、マカロニ、小麦粉、マ ヨネーズ、砂糖、 ○小麦粉、○ごま油 ○砂糖	豚肉、牛乳、淡色辛みそ とけるチーズ、ハム 厚揚げ ○牛乳○鶏ひき肉 ○しらす干し	キウイフルーツ、大根、 白菜、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、しめ じ、 干しぶどう、しいたけ ○小松菜○コーン缶	○しらすのチヂミ ○牛乳→豆乳
22 火	豚汁うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のお浸し バナナ	うどん、小麦粉、油 砂糖、ごま油 ○米	豚肉、淡色辛みそ、 高野豆腐、卵、 ○牛乳 ○ツナ油漬け缶	バナナ、小松菜、かぼ ちゃ、人参、白菜、大根 ○たまねぎ、 ○にんじん	○ピラフ ○牛乳→豆乳
23 水	ごはん 鮭のピザ焼き 切り干し大根とコーンの和え 物 五目みそ汁 メロン	米、さつまいも、 マヨネーズ、○食パン、 ○油、○砂糖	鮭、淡色辛みそ、 スライスチーズ、厚揚げ ○牛乳○きな粉	メロン、白菜、大根、 キャベツ コーン缶、人参、ねぎ、 切り干し大根、ピーマン	○揚げパン きなこスティック ○牛乳→豆乳
24 木	ごはん 千草卵焼き いんげんのおかか炒め みそ汁 りんご	米、さといも、砂糖、油 ○砂糖	卵、木綿豆腐、 淡色辛みそ、鶏ささみ、 かにかまぼこ、 かつお節、 ○牛乳	キャベツ、にんじん ねぎ、いんげん ほうれんそう、 干しいたけ、 カットわかめ、りんご、○ 寒天	○あじさいゼリー ○ビスケット ○野菜ジュース
25 金	ロールパン 豆腐のミートローフ じゃこサラダ トマトスープ オレンジ	ロールパン、パン粉、油、 ○米、○ごま	豚ひき肉、高野豆腐 卵、 しらす干し ○牛乳	オレンジ、キャベツ、 にんじん、えのき、 たまねぎ、かぼちゃ、 トマト、いんげん	○ごまわかめ おにぎり ○牛乳→豆乳
28 月	カレーミートスパゲティ マセドワーヌサラダ 卵スープ 黄桃缶	スパゲティ、じゃが芋、マ ヨネーズ、小麦粉、油○ 米、○油	豚ひき肉、 豚レバー、卵、 ○牛乳、○鶏ひき肉	黄桃缶、玉ねぎ、小松 菜、きゅうり、人参、絹さ や、 いんげん○玉ねぎ、 ○人参、○ピーマン、 ○煮のり	○焼きめし ○牛乳→豆乳
29 火	ごはん いが蒸し かぼちゃときゅうりの和え物 みそ汁 バナナ	米、もち米、片栗粉、 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○油	豚ひき肉、おから、厚揚 げ、淡色辛みそ、かつお 節、 ○牛乳、○クリームチー ズ、○卵	バナナ、小松菜、かぼ ちゃ、人参、白菜、大根 ○たまねぎ、 ○にんじん	○もちもちチーズパン ○牛乳→豆乳
30 水	麦ごはん えびと白身魚のケチャップ炒 め もやしの中華風和え物 中華五目汁	米、押し麦、油、 片栗粉 はるさめ、砂糖、 ごま油	たら、ヨーグルト、 むきえび、豚肉、 ベーコン○牛乳		○せんべい ○ビスケット ○牛乳→豆乳

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	473kcal	18.8g	15.1g	207mg	2.0g	1.7g



○今月の食育は、先月みんなで植えた、夏野菜の収穫になります。成長や色付き具合をみて、収穫をしたいと思います。お楽しみにしていただきね。

○17日(木)は、旬の野菜を楽しんでいただきたく、『そらまめごはん』を予定しております。「そらまめ」を、ご自宅で、まだ食べたことがないお保育士のほうまでお知らせくださいますよう、お願いいたします。

○食中毒が多く発生する季節となりました。引き続き、手洗いをしっかりとしましょう。調理済みの食品はすぐに食べ、肉類、魚介類などは、中心までしっかりと加熱しま