

2025年6月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2		3		4	加藤すみれさんbirthdayリクエストメニュー	5		6		7	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	和風スパゲティ	スパゲティ しめじ ベーコン キャベツ コンソメ バター しょうゆ にんにく	わかめごはん	米 わかめ 食塩 ごま	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	肉うどん	干しうどん 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 砂糖 しょうゆ かつおだし しょうゆ 砂糖 食塩 ごまつな
クービイリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	スープ	鶏もも じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん 水 コンソメ 食塩 ブロッコリー	ぶりの香味焼き	ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油	チャプチェ	はるさめ 牛肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま	ポークチャップ	豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ クリンピース	キャベツとツナのサラダ	キャベツ ブロッコリー ツナ コーン 食塩 マヨネーズ
もやしのナムル	もやし チンゲンサイ きゅうり ハム ごま油 ごま 食塩	チーズ	チーズ	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干しいたけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	中華スープ	にら たまねぎ 絹ごし豆腐 水 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖	キャベツとハムのサラダ	キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩	バナナ	バナナ
みそ汁	たまねぎ しめじ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ	パイナップル	パイナップル	みそ汁	さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ わかめ かつおだし汁 みそ		
スイートポテト	さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳	豚みそおにぎり	米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ	ココアクッキー	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア	ジャムホイップサンド	食パン いちごジャム 生クリーム	グレープゼリー	ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水 もも缶	わかめおにぎり	米 わかめ ごま 食塩
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
9		10		11		12	三浦ぞらさんbirthdayリクエストメニュー	13	金あきやすさんbirthdayリクエストメニュー	14	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	三色丼	米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖 食塩 油 ほうれんそう しょうゆ	ロールパン	ロールパン	胚芽入りご飯	米 胚芽米	焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく
鮭のみそマヨ焼き	鮭 マヨネーズ みそ	タンドリーチキン	鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ	キャベツのおかか和え	キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ かつお節	鮭フライ	さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 砂糖	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	スープ	たまねぎ はくさい チンゲンサイ ウィンナー 油 水 鶏ガラスープ 食塩
きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー きゅうり チーズ コーン 酢 砂糖 オリブ油 食塩	みそ汁	木綿豆腐 わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ウィンナーとコーンのサラダ	キャベツ にんじん ウィンナー コーン マヨネーズ 食塩 こしょう	さつまいもサラダ	さつまいも ベーコン コーン 食塩 こしょう コンソメ	オレンジ	オレンジ
ずまし汁	はくさい しめじ ねぎ 豆腐 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	スープ	たまねぎ にんじん だいこん 水 コンソメ 食塩 こしょう	キウイフルーツ	キウイフルーツ	コーンスープ	クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	スープ	たまねぎ えのき わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩		
きつねうどん	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	ピザトースト	食パン たまねぎ ビーマン ハム チーズ	麩のきな粉ラスク	焼ふ きな粉 砂糖 バター	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト ゼラチン 砂糖 みかん缶	りんごのケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 豆乳	チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ
麦茶	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
16		17	園庭あおぞらクッキング「キーマカレー」	18		19		20	世界ぐるり旅～イタリア～	21	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	キーマカレー	米 豚ひき肉 トマト缶 たまねぎ じゃがいも にんじん エリンギ にんにく 油 カレー粉 コンソメ 食塩 カレールウ	とうもろこしご飯	米 食塩 とうもろこし	胚芽入りご飯	米 胚芽米	フォカッチャ	食パン	焼きそば	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり
鶏肉のみそ漬け焼き	鶏もも みそ しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが	ひじきとキャベツのサラダ	ひじき キャベツ ベーコン コーン 油 マヨネーズ 食塩 にんじん	さばの塩焼き	さば 食塩	麻婆なす	なす 油 木綿豆腐 豚ひき肉 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ごま油 水 みそ 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ミラノ風カツレツ	鶏むね パン粉 粉チーズ 食塩 こしょう 小麦粉 油 パセリ粉	わかめスープ	わかめ たまねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩
ブロッコリーのこま和え	ブロッコリー キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ ごま	オレンジ	オレンジ	小松菜とベーコンの炒め物	こまつな にんじん ベーコン しょうゆ 砂糖	粉ふき芋	じゃがいも あおのり 食塩	ブロッコリーマリネ	ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 砂糖 オリブ油 食塩 こしょう	オレンジ	オレンジ
ずまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩			五目みそ汁	かぼちゃ たまねぎ もやし ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし汁 みそ	中華スープ	にら たまねぎ 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう	ミネストローネ	キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ にんにく 油 トマト缶 水 コンソメ 食塩 パセリ粉		
ようかん	こしあん 水 粉かてん 砂糖	ドーナツ	ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 きな粉	ほうしパン	ロールパン 砂糖 無塩バター 小麦粉	フルーツポンチ	パイナップル キウイフルーツ みかん缶 バナナ 砂糖 水 りんご天然果汁 粉かてん	ティラミス	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 ココア メープルシロップ 生クリーム マスカルポーネチーズ	おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶
23	西田いおりさんbirthdayリクエストメニュー	24	★シークレットハンバーグの日★	25		26		27		28	
ジャンバラヤ	米 ウィンナー たまねぎ にんじん ビーマン 油 トマト缶 コンソメ にんにく パプリカ粉 ケチャップ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	豚丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ 焼きのり	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ
マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	チンジャオロース	豚肉 ビーマン 赤ビーマン だけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コンソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ウィンナー	かれいの照り焼き	かれい しょうゆ 砂糖	スープ	じゃがいも コーン たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩
ポトフ	ウィンナー たまねぎ だいこん にんじん 水 コンソメ 食塩 ブロッコリー	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油	ほうれんそうののり和え	ほうれんそう もやし にんじん ごま油 ごま 食塩 焼きのり	オレンジ	オレンジ	切り干し大根の煮物	切り干し大根 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	バナナ	バナナ
オレンジ	オレンジ	みそ汁	キャベツ しめじ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	コーン わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ			みそ汁	わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ なめこ		
マシュマロコーンフレーク	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	フライドポテト	じゃがいも 食塩 油	コーンチーズパン	ホットケーキ粉 コーン 粉チーズ グラニュー糖 牛乳 チーズ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖	キャラット蒸しパン	にんじん 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 豆乳	ホットケーキ	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 にんじん 油
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

30	
納豆ご飯	米 納豆
五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油
ブロッコリーの梅和え	きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖
みそ汁	キャベツ しめじ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ
わらび餅	わらび餅粉 水 きな粉 砂糖
牛乳	牛乳

梅雨の季節になりました。寒暖差が激しい季節ですので、体調を崩しがちです。じめじめ湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。すっきりしない天気の日が続いて、気分が下がりがちな季節ですが、毎日元気な体で過ごせるようにしっかり体調管理していきましょう！

『歯と口の健康習慣』です虫歯にならないように歯磨きをしっかりとすることはもちろんですが、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。硬いものを食べるより歯ごたえのあるものを食べましょう。(ごぼう、れんこん、きのこ、こんにゃく)食材を大きく切り、かむ回数を増やしましょう。

★世界の料理『フォカッチャ』イタリアの平焼きパンで「火で焼いたもの」を意味します。ピザの原型とも言われ、シンプルながら素材の味が楽しめるのが特徴です。『ミラノ風カツレツ』イタリア北部ミラノの郷土料理です。子牛肉を薄く叩いて伸ばし、小麦粉、卵、パン粉を付けた後、バターで揚げ焼きにする料理で、日本では「カツレツ」と呼ばれます。保育園では鶏肉を使用します。『ミネストローネ』ミネストローネはイタリア語で「具沢山のスープ」という意味です。野菜、豆類、パスタなどをたっぷり使ったスープのことです。イタリア『北部ミラノの郷土料理です。子牛肉を薄く叩いて伸ばし、小麦粉、卵、パン粉を付けた後、バターで揚げ焼きにする料理