



令和5年6月の予定献立表

二葉保育園

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	木	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	牛肉、チーズ、豆腐、牛乳、 きな粉	米、あわ、いもくず粉、黒 糖	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄 ピーマン、こまつな、パイン	
2	金	あわごはん、鶏のオレンジソースかけ 春雨サラダ、スープ、フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	鶏もも、焼き豚、牛乳、煮干 し	米、あわ、はるさめ、じゃ がいも	こまつな、にんじん、きゅうり、えのき、しめじ、り んご、バナナ	
3	土	ゴーヤー丼、アーサ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳、豆乳	米、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、あおさ、オレンジ	
5	月	あじさいカレー ヨーグルトのフルーツサラダ 中華スープ	ミルク コーンフレーク	鶏もも、レバー、ヨーグル ト、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、コーンフ レーク	たまねぎ、にんじん、りんご、なす、きゅうり、みか ん缶、もも缶、こまつな、えのき	
6	火	あわごはん、ピーマン入りハンバーグ ポリポリサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 羊いりこの甘露煮	豚ひき肉、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、パン粉、片栗 粉、さつまいも、ごま	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、 レタス、しめじ、りんご	
7	水	あわごはん、サバのみそ煮 いんげんの白和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	さば、豆腐、牛乳、卵、ヨー グルト	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、ほうれん そう、だいこん、オレンジ	
8	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、大豆、ヨーグル ト、ベーコン、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがい も、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コー ン、キャベツ、しめじ、パイン、ひじき、のり	
9	金	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ わかめの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、わかめ、きゅう り、チンゲンサイ、もやし、キウイ、にんじん	
10	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、 きな粉	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつ な、りんご	
12	月	あわごはん、ナゲツト 人參シリシリー、みそ汁、フルーツ	ミルク ふかし芋	鶏肉、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、だいこん、 キャベツ、りんご	
13	火	パン、おからグラタン、鶏サラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、 チーズ、鶏ささみ、牛乳、糸 かつお	パン、じゃがいも、米、ご ま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、レ タス、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、オレ ンジ、あおしそ	
14	水	沖繩そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖繩かまぼこ、豆 腐、牛乳	沖繩そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじ き、にら	
15	木	グファン(あわごはん)、焼き肉、ウ サチ小(グワ)、ウシル(みそ汁)、 ナイム(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、強力粉	こまつな、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、スイ カ	
16	金	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク いちごロールパン	かれい、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、ごま、じゃがい も いちごロールパン	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、長ネギ、 りんご	
17	土	やきそば、スープ フルーツ	ミルク 調理パン	ベーコン、牛乳	蒸し中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、えのき、りんご	
19	月	タコライス、フルーツサラダ コンソメスープ	ミルク オートミールクッキー	合いびき肉、チーズ、ヨーグ ルト、牛乳、卵	米、さつまいも、オート ミール	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、こまつ な、にんじん、バナナ	
20	火	あわごはん、シマナーチャンブルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、HM粉	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、も やし、長ネギ、オレンジ	
21	水	お誕生日おめでとうメニュー			ケーキ ヨーゴ		
22	木	あわごはん、クーブイリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、 しらす、牛乳、金時豆	米、あわ、こんにやく、押 麦、白玉粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、スイカ	
24	土	マーボー茄子丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、ツナ	米、片栗粉、じゃがいも、 パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、キャベツ、りん ご、たまねぎ、きゅうり、レタス	
26	月	あわごはん、ゴーヤーチャンブルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸 かつお、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食 パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、こ まつな、パイン	
27	火	パン、白身魚のプチプチ焼き ポテトサラダ 野菜スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	焼き豚、卵、白身魚、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、スイカ	
28	水	あわごはん、レバーフライ ふかし芋、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク 黒糖アガラサー	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつま いも、ごま、コーンフレ ーク	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、た まねぎ、こねぎ、オレンジ	
29	木	ごはん、豚しゃぶ、グリーンサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、卵、牛乳	片栗粉、米	もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、きゅう り、にんじん、コーン、グリーンピース、トマト、えの き、長ネギ、えだまめ、ひじき、のり	
30	金	あわごはん、鶏の照り焼き おしじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	鶏むね肉、レバー、大豆、油 揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそ う、りんご	

作成：管理栄養士 幸正 直子

琉球料理
の日



食育豆知識 <まめ類>

だいず、えだまめ、グリーンピース、そらまめ、えんどうまめ・・・まめ類と言ってもたくさんありますね。
えだまめは熟すと大豆に、グリーンピースはえんどうまめとなり、甘煮にするとうぐいす豆と呼ばれます。
緑色した未熟な豆はビタミン類が多く野菜に分類され、熟したものを乾燥させたものは豆類に分類されます。
乾燥した豆は長期保存ができて、荒れた土地でもよく育ちます。成長に必要な炭水化物、たんぱく源、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたく
さん含まれていて、世界中で大切な食料として育てられ、人々の命をつないできました。

