



2022年 6月度 キッズキャンパス メニュー



★の日はお誕生日メニュー
◎の日を手作りおやつ

＜アレルギー表示 ●卵/▲牛乳/■小麦（アレルギー対応）午後おやつは牛乳はお茶に変更 油別対応は献立名に○を記載＞

*都合により、献立および材料が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
その場合は、お知らせさせていただきます。



日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ	
		主にかたどるつくるもの	主にかたどるつくるもの	主にかたどるつくるもの	その他	午前	午後
1水	豆腐チャンプルー の文字かぼちゃ もやしとしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	豚肉・豆腐・卵(一なし)	豆腐・キャベツ・アスパラ・オリーブオイル かぼちゃ 緑豆もやし・人参	油・砂糖・調整ごま油 油・砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	味噌・中華だし・料理酒・塩	■/▲ビスコ ようかん ▲牛乳	
2木	鶏肉の竜田揚げ じゃが芋のおおき焼 ツナと大根のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉 ツナフレーク	しょうが おおき焼 大根・人参・グリーンアスパラガス しめじ・小松菜	でん粉・油 じゃが芋・油 醤油・酢 米(国産) ■おやつ献立(一なし)	醤油・本みりん 塩 ■ベジスナック ■▲エースコイン ■サッポロポテト (←ソフトサラダ しらす・わかめ・ひんげん)		
3金	サバのチーズパン粉焼 平天と野菜のソテー 高野豆腐サラダ 麦入りごはん スープ	さば 豆腐 さつま揚げ 高野豆腐・チキンフレーク(油揚げ)	しょうが プロッコリー・玉ねぎ きゅうり・赤パプリカ	塩 チキンコンソメ 醤油・酢・本みりん さつま芋 チキンコンソメ	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■もちもちマフィン (←米粉のマフィン)		
4土	そぼろチャーハン 切干大根ともしのナムル 汁ピーマン	豚ひき肉	玉ねぎ 切干大根・緑豆もやし 人参・ニラ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草 白ごま・砂糖・調整ごま油	中華だし・醤油・塩 中巻だし・醤油・塩		
5日	チキンマリネ のミニポテトフライ ひじきサラダ 麦入りごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ ひじき・人参・キャベツ	ビールン ■小麦粉(一なし)・油・砂糖・オリーブ油 ミニポテト・油 砂糖・マヨレ 米(国産)・押麦	酢・醤油 だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	■/▲シガーフライ あじさいかん ▲牛乳	
6月	五目あんかけうどん 大根とじゃこの酢の物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・油揚げ しらす	大根・小松菜	うどん(一ピーマン)・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	■/▲ビスコ ■サッポロポテト (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)	
7水	鶏肉のバーベキューソース うさぎの天ぷら チンゲン菜とキャベツのおおき焼 麦入りごはん かき玉汁	鶏肉	チンゲン菜・キャベツ・おおき焼 玉ねぎ・人参	■小麦粉(一なし)・油・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉(一なし)・油 米(国産)・押麦	塩・料理酒・醤油・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)	
8木	アジのカラー風味揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のツナ入りお浸し ごはん 味噌汁	あじ 高野豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・さやいんげん ほうれん草・人参 緑豆もやし・えのきたけ・なす	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・カラーパウダー だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	■野菜かんり ▲牛乳	
9金	家常豆腐(チキントウ)ク シューマイ 控三絲(ハンパナス) ごはん(強化米入) 中華スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ 鶏肉・しょうが・なし・蒸かぼちゃ ちくわ	人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり 白菜・ニラ・しめじ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖・白ごま 米(国産)・強化米(新玄)	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	■尾たべよ わかめおにぎり ▲牛乳	
10土	キャロットシラフ スープ	鶏肉 豆腐	人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ	米(国産)・油 米(国産)・押麦・油	チキンコンソメ チキンコンソメ	ソフトサラダ	
11日	キャベツのじゃこサラダ ハヤシライス	しらす 牛肉	キャベツ・グリーンアスパラガス 玉ねぎ・人参・しめじ	油・砂糖 米(国産)・押麦・油	醤油・酢 ■小麦粉(一なし)・油・砂糖・白ごま 米(国産)・強化米(新玄)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)	
12水	プロッコリーのツナサラダ フルーツ(パイ)	ツナフレーク	プロッコリー・コーン パイ(缶詰)	マヨレ	■小麦粉(一なし)・油・砂糖・白ごま 米(国産)・強化米(新玄)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)	
13木	麻婆豆腐 のかぼちゃのあめがらめ インゲンと白菜の中華和え 麦入りごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 大豆・しらす 鶏肉・しょうが・なし・蒸かぼちゃ ちくわ	しょうが・玉ねぎ・人参 かぼちゃ さやいんげん・白菜 キャベツ・ニラ・えのきたけ	油・砂糖・でん粉 油・白ごま・砂糖 調整ごま油 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩 ウスターソース・醤油・料理酒	■/▲シガーフライ ■/▲エースコイン (←小麦粉・卵・砂糖) ■野菜かんり ▲牛乳	
14金	自身魚の旨煮 さつま芋のチーズ焼 さやと小松菜のおおき焼 ごはん 味噌汁	からすがけい ▲ミックスチーズ(一なし)	しょうが ■豆腐もやし・小松菜・人参・おおき焼 米(国産)	砂糖 さつま芋・油 ■おやつ献立(一なし)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	■クラッカー ■/▲エースコイン (←小麦粉・卵・砂糖) ■もちもちマフィン (←米粉のマフィン)	
15土	鶏肉の甘酢揚げ お揚げとちくわのどろみ煮 プロッコリーのしらす和え ごはん すまし汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ 鶏肉・白みそ しょうが	しょうが かぼちゃ・グリーンピース プロッコリー・人参 さやいんげん・ほうれん草	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 マカロニ・コーン ごはん 味噌汁	■小麦粉(一なし)・油・砂糖 さば さつま揚げ ■/▲餅系卵(一なし)	■/▲ビスコ マスカットゼリー ▲牛乳	

日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ	
		主にかたどるつくるもの	主にかたどるつくるもの	主にかたどるつくるもの	その他	午前	午後
1水	鶏肉のおかか焼 がんもの煮物 キャベツとツナのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉・かつお節 がんもどき ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・グリーンピース 人参・キャベツ しめじ・ほうれん草	砂糖・■小麦粉(一なし)・油 砂糖 砂糖・調整ごま油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん だし だし	■/▲ビスコ ▲牛乳	
2木	サバのサクサク焼 金平ごぼう ココロサラダ ごはん 味噌汁	さば ▲チーズ(一なし)	ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・赤パプリカ・コーン	マヨレ ■小麦粉(一なし)・油・砂糖 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■サッポロポテト (←小麦粉・卵・砂糖)		
3金	豚丼 白菜と小松菜のお浸し すまし汁	豚肉 白菜・小松菜	人参・小松菜 大根・キャベツ・緑豆もやし	米(国産)・砂糖・でん粉 だし・醤油・本みりん・料理酒	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■もちもちマフィン (←米粉のマフィン)		
4土	照焼ハンバーグ のポテトフライ プロッコリーのサラダ 麦入りごはん スープ	▲/■ハンバーグ(一鶏肉)	プロッコリー・人参・レモン果汁	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
5日	八宝菜 かぼちゃのバター焼 小松菜と大根のナムル ごはん 味噌汁	豚肉・ちくわ 白ごま・砂糖・調整ごま油 米(国産)	中巻だし・醤油・塩 さやいんげん 人参	油・でん粉 ▲バター(一なし) 砂糖・調整ごま油 米(国産) ■おやつ献立(一なし)	■/▲エースコイン (←小麦粉・卵・砂糖) ■もちもちマフィン (←米粉のマフィン)		
6月	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉・鶏レバー ちくわ	キャベツ・きゅうり バナナ	■小麦粉(一なし)・油・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉(一なし)・油 米(国産)・押麦・じゃが芋・油	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
7水	ウインナーピーズ さつま芋サラダ 栗めしごはん スープ りんごかん	ウインナー・大豆 しらす	玉ねぎ コーン・グリーンピース 栗めし プロッコリー・えのきたけ・小松菜 寒天・りんごジュース	■小麦粉(一なし)・油・砂糖・でん粉 さつま芋・マヨレ 米(国産)・白ごま 砂糖	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
8木	アジの南蛮風 高野豆腐と昆布の煮物 白菜とインゲンのごま和え ごはん(強化米入) 味噌汁	あじ 高野豆腐 白菜・インゲン 豆腐・赤みそ・白みそ	中巻だし・醤油・塩 大根・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 砂糖 白ごま 米(国産)・強化米(新玄)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
9金	三色丼 キャベツとアスパラのゆかり和え	鶏ひき肉	コーン・ほうれん草 キャベツ・グリーンアスパラガス	米(国産)・砂糖・油 醤油・本みりん・塩・だし	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
10土	豚汁 オムレツ プロッコリーのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース プロッコリー・赤パプリカ ほうれん草・さやいんげん	だし・本みりん・料理酒・醤油 米(国産)・押麦 だし	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
11日	鶏肉の甘酢揚げ お揚げとちくわのどろみ煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが さば さつま揚げ ■/▲餅系卵(一なし)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・油 ■マカロニ(一なし)・マヨレ 米(国産)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
12水	サバのレモン醤油ソース ひじき煮 キャベツの薬味和え 麦入りごはん 味噌汁	さば さつま揚げ ■/▲餅系卵(一なし)	玉ねぎ かぼちゃ・グリーンピース プロッコリー・人参 さやいんげん・ほうれん草	■小麦粉(一なし)・油・砂糖 油・砂糖 だし 米(国産)・押麦 だし	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		
13木	鶏肉のみそ照焼 厚揚げとかぼちゃのどろみ煮 プロッコリーのしらす和え ごはん すまし汁	鶏肉・白みそ 生揚げ しらす	かぼちゃ・グリーンピース プロッコリー・人参 さやいんげん・ほうれん草	砂糖・油 砂糖・でん粉 だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 米(国産) ■そうめん(一なし)	■/▲ビスコ (←小麦粉・卵・砂糖) ■アスパラがき (←アスパラ・砂糖・油)		