

# 6月

# 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
2 月	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ ごはん	米 さとう ごま油 油 白ごま	豚もも肉 豆腐 生わかめ	しょうが にんじん 青ピーマン キャベツ たけのこ缶 なす もやし	メロン類	牛 乳 ワッフル
3 火	【月組：試食会】 肉じゃがが 酢みそあえ 一口ゼリー ごはん	米 じゃがいも しらたき 油 さとう 一口ゼリー	豚もも肉 しらす干し ちくわ 干しわかめ	にんじん たまねぎ しめじ さやえんどう きゅうり	牛 乳 あられ	牛 乳 かりんとう
4 水	パンブキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 バター 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ロースハム チーズ	しょうがキャベツ にんにく きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん かぼちゃ グリンピース(冷凍)	もも缶	あじさいミルク
5 木	【花組：試食会】 カラフルマーボー ツナサラダ クロロール	クロロール 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 チーズ	しょうが コーン缶 にんにく 根深ねぎ たまねぎ キャベツ なす にんじん 赤ピーマン ほうれんそう 青ピーマン	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 メロン類 ビスケット
6 金	ひじきと大豆の炒め煮 そうめん汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう そうめん	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 かまぼこ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ほうれんそう 栗ねぎ	りんごジュース クラッカー	牛 乳 ドーナツ
7 土	【星組：試食会】 香り焼きそば わかめスープ かんきつ類 いちごロール	蒸し中華めん 油 白ごま ごま油	豚もも肉 いか 生わかめ 豆腐	しょうが 赤ピーマン にんにく かんきつ類 栗ねぎ キャベツ もやし にも ややし	牛 乳 おかき	
9 月	あじのトマトソース添え 豆乳スープ レーズンロール	レーズンロール 小麦粉 油 じゃがいも	あじ ベーコン 豆乳	にんにく しめじ たまねぎ トマト缶詰(ホール) パセリ にんじん キャベツ	牛 乳 塩せんべい	発酵乳 ウエハース
10 火	時計ごはん 合わせみそ汁 フルーツヨーグルト	米 油 さとう かたくり粉	豚ひき肉 プレーンヨーグルト 生わかめ 削り節	しょうが 干しぶどう にんじん たまねぎ グリンピース だいこん みかん缶 栗ねぎ りんご バイン缶	牛 乳 豆おかき	お 茶 きなこ団子
11 水	イタリアンスパゲティ 野菜スープ クロワッサン	クロワッサン スパゲティ 油	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 しめじ 青ピーマン にんにく 生椎茸	牛 乳 ポップコーン	すいか クッキー
12 木	かぼちゃのそぼろ煮 むらくも汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 豆腐 卵	しょうが 栗ねぎ かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) 干し椎茸	牛 乳 のり巻きせんべい	ミルク パイ菓子
13 金	豆腐の洋風煮 はるさめサラダ バターロール	バターロール 油 かたくり粉 はるさめ(乾) すりごま(白)	豆腐 ベーコン ちくわ	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 キャベツ きゅうり	牛 乳 チーズ菓子	お 茶 冷やしぜんざい
14 土	【家族ふれあいの日】	<b>おたのしみランチ</b> おにぎりがいります			発酵乳 クッキー	
16 月	卵とじうどん フルーツゼリー ラップおにぎり	米 うどん(生) フルーツゼリー	鶏ささ身 卵 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 クリームパン
17 火	ゆかりごはん 五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	米 油 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し	ゆかり粉 ごぼう にんじん さやいんげん 栗ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 バームクーヘン
18 水	パンブキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 バター 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ロースハム チーズ	しょうがキャベツ にんにく きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん かぼちゃ グリンピース(冷凍)	もも缶	あじさいミルク
19 木	カラフルマーボー ツナサラダ クロロール	クロロール 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 チーズ	しょうが コーン缶 にんにく 根深ねぎ たまねぎ キャベツ なす にんじん 赤ピーマン ほうれんそう 青ピーマン	牛 乳 ごませんべい	豆乳ヨーグルト クラッカー
20 金	ひじきと大豆の炒め煮 そうめん汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう そうめん	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 かまぼこ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ほうれんそう 栗ねぎ	りんごジュース クラッカー	牛 乳 ドーナツ
21 土	【なかよし保育】	<b>なかよしランチ</b>			牛 乳 せんべい	
23 月	ごぼう入り肉だんご 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール ごま油 かたくり粉 油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム	しょうが ごぼう もやし にんじん はくさい さやえんどう	牛 乳 ポーロ	発酵乳 ウエハース
24 火	煮魚 みそ汁 ぶどう 麦ごはん	米 麦 さとう 板こんにゃく	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが かぼちゃ 栗ねぎ ブドウ	ヨーグルト	ミルク かりんとう
25 水	イタリアンスパゲティ 野菜スープ バターロール	バターロール スパゲティ 油	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 しめじ 青ピーマン にんにく 生椎茸	牛 乳 ポップコーン	すいか クッキー
26 木	【誕生会】 大豆いりツナごはん えび入りかき揚げ すまし汁 ごはん	米 油 さとう 白ごま 小麦粉 心	大豆 卵 ツナ缶 むきえび 削り節 スキムミルク 干しわかめ	にんじん えのきたけ しょうが みつば たまねぎ さやいんげん コーン缶 もやし	発酵乳 おかき	紅 茶 ケーキ
27 金	豆腐の洋風煮 はるさめサラダ バターロール	バターロール 油 かたくり粉 はるさめ(乾) すりごま(白)	豆腐 ベーコン ちくわ	さやえんどう たまねぎ にんじん クリームコーン缶 キャベツ きゅうり	牛 乳 チーズ菓子	お 茶 冷やしぜんざい
28 土	【家族ふれあいの日】	<b>おたのしみランチ</b> おにぎりがいります			牛 乳 せんべい	
30 月	ハムカツサンド コンソメスープ 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 マカロニ じゃがいも	ロースハム 卵	キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん パセリ しめじ	牛 乳 ほんせんべい	牛 乳 ココアクッキー

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。