

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
1 火	【月組：試食会・ピピンパ】 から揚げ 中華スープ フルーツゼリー ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま フルーツゼリー	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鶏肉	しょうが はくさい にんにく しめじ 根深ねぎ さやえんどう ほうれんそう にんじん もやし	牛 乳 あられ	発酵乳 塩せんべい
2 水	かぼちゃのそぼろ煮 納豆あえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	しょうが もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース(冷凍)	牛 乳 ぼんせんべい	ミルク シュウクリーム
3 木	【花組：試食会】 カラフルマーボー ごぼうサラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 マヨネーズ すりごま(白)	豚ひき肉 ちくわ	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 ごぼう 赤ピーマン にんじん 青ピーマン	ヨーグルト	りんごジュース ラスク
4 金	八宝菜 中華サラダ ごはん	米 油 ごま油 かたくり粉 さとう 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 はくさい きゅうり チンゲンサイ だけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 ビスケット	発酵乳 メロン類 のり巻きせんべい
5 土	【星組：試食会】 ドライカレーサンド クリームコーンスープ フルーツゼリー 食パン	食パン さとう 油 かたくり粉 じゃがいも フルーツゼリー	合ひき肉 スキムミルク 牛乳	しょうが クリームコーン缶 にんにく にんじん セロリー パセリ たまねぎ りんご グリーンピース(冷凍)	りんごジュース クッキー	
7 月	酢鶏 わかめスープ クロロール	クロロール さとう 白ごま いちごジャム かたくり粉 油 ごま油	鶏もも肉 豆腐 干しわかめ	たまねぎ もやし 赤ピーマン にんじん だけのこ缶 バイン缶 干し椎茸 グリーンピース(冷凍)	牛 乳 もも缶	ヨーグルト ごませんべい
8 火	魚の梅煮 白みそ汁 メロン類 ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ メロン類	お 茶 ごませんべい	お茶 冷やしぜんざい
9 水	肉団子のスープ煮 ツナときのこの炒り卵 ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 白ごま 油	鶏ひき肉 卵 あおのり 豆腐 削り節 ツナ缶	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ しめじ	お 茶 おかき	牛 乳 シアチーズフルーツ
10 木	時計ごはん すまし汁 酢みそあえ 	米 油 さとう かたくり粉 心	豚ひき肉 豆腐 削り節 いか ちくわ 生わかめ	しょうが だけのこ缶 にんじん グリーンピース(冷凍) たまねぎ 葉ねぎ もやし	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 パイ菓子
11 金	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 ふんわりかぼちゃ
12 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 せんべい	
14 月	魚のチーズフライ レタススープ ゆで枝豆 食パン	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油	さかな 卵 粉チーズ ほたて水煮缶詰	キャベツ レタス にんじん コーン缶 えだまめ	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳 クラッカー
15 火	じゃがいもと肉の揚げ煮 みそ汁 麦ごはん	米 麦 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 梅干し	さやいんげん だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 あられ	あじさいミルク
16 水	エビのケチャップ煮 春雨スープ チーズ バターロール	バターロール 油 バター 小麦粉 はるさめ(乾)	むきえび スキムミルク ロースハム チーズ	たまねぎ さやえんどう 青ピーマン 生椎茸 パセリ にんじん はくさい	オレンジジュース チーズ菓子	ミルク シュウクリーム
17 木	カレーライス コーンサラダ 麦ごはん	米 麦 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく キャベツ しょうが コーン缶 たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) きゅうり	ヨーグルト	りんごジュース ラスク
18 金	八宝菜 中華サラダ ごはん	米 油 ごま油 かたくり粉 さとう 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 はくさい きゅうり チンゲンサイ だけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 ビスケット	発酵乳 メロン類 のり巻きせんべい
19 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ 				牛 乳 あられ	
21 月	酢鶏 わかめスープ クロロール	クロロール さとう 白ごま いちごジャム かたくり粉 油 ごま油	鶏もも肉 豆腐 干しわかめ	たまねぎ もやし 赤ピーマン にんじん だけのこ缶 バイン缶 干し椎茸 グリーンピース(冷凍)	牛 乳 もも缶	ヨーグルト ごませんべい
22 火	魚の梅煮 白みそ汁 メロン類 ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ メロン類	お 茶 ごませんべい	お茶 冷やしぜんざい
23 水	肉団子のスープ煮 ツナときのこの炒り卵 ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 白ごま 油	鶏ひき肉 卵 あおのり 豆腐 削り節 ツナ缶	キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ しめじ	お 茶 おかき	牛 乳 シアチーズフルーツ
24 木	【誕生会】チャーハン 鶏のから揚げ 野菜スープ ごはん	米 油 かたくり粉 じゃがいも	焼き豚 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ 青ピーマン コーン缶 しょうが もやし	牛 乳 かりんとう	紅 茶 ケーキ
25 金	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 塩せんべい
26 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 せんべい	
28 月	肉みそかけめん ごま酢和え 味付け煮干 レーズンロール	レーズンロール 油 そうめん さとう ごま油 すりごま(白)	豚ひき肉 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	にんにく えのきたけ しょうが キャベツ にんじん コーン缶 きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 メロン類	牛 乳 クラッカー
29 火	じゃがいもと肉の揚げ煮 みそ汁 麦ごはん	米 麦 じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 梅干し	さやいんげん だいこん にんじん 葉ねぎ	牛 乳 あられ	あじさいミルク
30 水	エビのケチャップ煮 春雨スープ チーズ バターロール	バターロール 油 バター 小麦粉 はるさめ(乾)	むきえび スキムミルク ロースハム チーズ	たまねぎ さやえんどう 青ピーマン 生椎茸 パセリ にんじん はくさい	オレンジジュース チーズ菓子	ミルク シュウクリーム

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・乳児食をたべます。

