

# 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 月	和風スパゲティ わかめスープ ミルクロール	ミルクロール スパゲティ パター すりごま(白)	鶏もも肉 刻みのり 生わかめ ベーコン	にんにく もやし たまねぎ コーン缶 しめじ えのきたけ 大葉 にんじん	牛 乳 ポーロ	りんごジュース おかき
2 火	【月組：試食会】 たけのこの中華風ご飯 鶏のごま揚げ すまし汁	米 ごま油 さとう 油 片栗粉 白ごま	豚もも肉 鶏もも肉 卵 豆腐 生わかめ 削り節	たけのこ缶 しめじ にんじん みつば 干し椎茸 たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ごませんべい
3 水	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ チーズ	しょうが 葉ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) えのきたけ	牛 乳 レーズンクッキー	豆乳ヨーグルト クッキー
4 木	【花組：試食会】 肉ポテトのカレー揚げ 春雨スープ パターロール	バターロール パン粉(乾燥) 油 かたくり粉 じゃがいも はるさめ(乾) 油	豚ひき肉 豆腐 卵 スキムミルク ロースハム	たまねぎ もやし にんじん はくさい さやえんどう	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 パイ菓子
5 金	親子煮 和風和え 麦ごはん	米 麦 油 さとう すりごま(白)	鶏胸肉 卵 刻みのり ちくわ いか 油揚げ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ほうれんそう	ヨーグルト	発酵乳 じゃが丸くん
6 土	【星組：試食会】 肉みそかけめん フルーツゼリー いちごロール	そうめん さとう フルーツゼリー	豚ひき肉 削り節	にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	
8 月	いかバーグ 春雨スープ 味付け煮干 パターロール	バターロール ごま油 パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉 はるさめ(乾)	白身魚すり身 いか(弱) 卵 ベーコン 味付け煮干	葉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし にんじん だいこん さやえんどう	牛 乳 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
9 火	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	ゆかり粉 葉ねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ だいこん	フルーツゼリー	あじさいミルク
10 水	時計ごはん 白みそ汁 ゴマあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	豚ひき肉 豆腐 生わかめ 削り節 ちくわ	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ グリンピース(冷凍) かぼちゃ しめじ 葉ねぎ	 プリン	牛 乳 クラッカー
11 木	トマトソースハンバーグ コンソメスープレーズンロール	レーズンロール パン粉(乾燥) 油 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 ほんせんべい	野菜果汁 ドーナツ
12 金	生揚げのみそ炒め かき玉スープ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 ロースハム 卵	たまねぎ ほうれんそう にんじん 赤ピーマン 青ピーマン しめじ たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 塩せんべい
13 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b>			おにぎりがいります	
15 月	和風スパゲティ わかめスープ ミルクロール	ミルクロール スパゲティ パター すりごま(白)	鶏もも肉 刻みのり 生わかめ ベーコン	にんにく もやし たまねぎ コーン缶 しめじ えのきたけ 大葉 にんじん	牛 乳 ポーロ	りんごジュース おかき
16 火	パンキンカレー ドレッシング和え 麦ごはん	米 さとう 麦 油 パター 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく ほうれんそう しょうが きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん さやいんげん かぼちゃ グリンピース(冷凍)	牛 乳 ポップコーン	牛 乳 ごませんべい
17 水	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 生わかめ チーズ	しょうが 葉ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) えのきたけ	牛 乳 レーズン クッキー	豆乳ヨーグルト クッキー
18 木	ししゃもフライ マカロニスープ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 マカロニ	ししゃも 卵 ベーコン	もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 さやいんげん	牛 乳 塩せんべい	ミルク 小麦胚芽クッキー
19 金	魚の味噌煮 けんちん汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 あられ	発酵乳 じゃが丸くん
20 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b>			おにぎりがいります	
22 月	いかバーグ 春雨スープ 味付け煮干 パターロール	バターロール ごま油 パン粉(乾燥) 油 さとう かたくり粉 はるさめ(乾)	白身魚すり身 いか(弱) 卵 ベーコン 味付け煮干	葉ねぎ 干し椎茸 しょうが もやし にんじん だいこん さやえんどう	牛 乳 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
23 火	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	ゆかり粉 葉ねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ だいこん	フルーツゼリー	あじさいミルク
24 水	エビのケチャップ煮 ハムとわかめのサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 バター 小麦粉 さとう 白ごま	むきえび スキムミルク ロースハム 生わかめ	たまねぎ コーン缶 にんじん 生椎茸 パセリ キャベツ きゅうり	牛 乳 かりんとう	牛 乳(100) メロン類
25 木	【誕生会】和風炒飯 鶏の香り揚げ すまし汁 ごはん	米 卵 白ごま 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉	しらす干し ひじき 鶏もも肉 卵 生わかめ 削り節	切干しだいこん キャベツ 干し椎茸 たまねぎ にんじん みつば ごぼう 葉ねぎ にんにく	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ
26 金	中華炒め 玉米湯(1ミ-リ) ロールパン	ロールパン 油 さとう かたくり粉 ごま油	いか むきえび 豚もも肉 牛乳	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ たけのこ缶 干し椎茸 しょうが	牛 乳 クッキー	ミルク カステラ
27 土	【なかよし保育】	<b>おたのしみランチ</b>			のり巻きせんべい	
29 月	トマトソースハンバーグ コンソメスープ レーズンロール	レーズンロール パン粉(乾燥) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵	たまねぎ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 ほんせんべい	野菜果汁 ドーナツ
30 火	生揚げのみそ炒め かき玉スープ ごはん	米 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 ロースハム 卵	たまねぎ ほうれんそう にんじん 赤ピーマン 青ピーマン しめじ たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 塩せんべい

6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。

