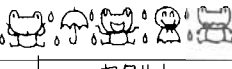


6 月

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 木	ししゃもフライ 大豆スープ レーズンロール	レーズンロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油	ししゃも 卵 大豆 ウィンナー 牛乳 生クリーム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	牛 乳 パイ菓子	メロン ラスク
2 金	【花：試食会】 肉の風味炒め 麦ごはん みそ汁 (花組以外はおにぎり)	米 麦 油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが しめじ にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン玉ねぎ	牛 乳 あられ	カルピスサワー クッキー
3 土	【星：試食会】 いわしのハンバーグ風 ポトフ ミルクロール	ミルクロール(パン粉)(乾燥) 油 じゃがいも	いわしすり身 卵 牛乳 ウィンナー	しょうが パセリ 葉ねぎ もやし にんじん たまねぎ キャベツ	りんごジュース クッキー	
5 月	親子煮 酢の物 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう	鶏胸肉 卵 刻みのり 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ みかん缶 にんじん干し椎茸 えのきだけ グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 パイ菓子
6 火	エビのケチャップ煮 パインサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油	むきえび ロースハム スキムミルク	たまねぎ 干しぶどう にんじん 生椎茸 パセリ キャベツ パイン缶	牛 乳 ほんせんべい	発酵乳 じゃが丸くん
7 水	かぼちゃのそぼろ煮 納豆あえ チーズ 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 チーズ	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 グリンピース(冷凍)	お 茶 おこし	ミルク レーズンクッキー
8 木	あじのトマトソース添え キャベツのミルクスープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 じゃがいも	あじ ウィンナー 牛乳 スキムミルク	にんにく グリンピース(冷凍) たまねぎ トマト缶詰(ホール) パセリ キャベツ にんじん	もも缶	牛 乳 のり巻きせんべい
9 金	時計ごはん すまし汁 ツナサラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 生わかめ 豆腐 削り節 ツナ缶	しょうが ほうれんそう にんじん 赤ピーマン グリンピース(冷凍) たまねぎ 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	お 茶 まんじゅう
10 土	【家族ふれあいの日】 香り焼きそば ヨーグルト	蒸し中華めん 油 ごま油	豚もも肉 いか ヨーグルト	しょうが 赤ピーマン にんにく 葉ねぎ キャベツ もやし にら	牛 乳 レーズンクッキー	
12 月	パンプキンカレー フルーツヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	しょうが みかん缶 にんにく りんご たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう かぼちゃ グリンピース	牛 乳 おかき	ヤクルト 塩せんべい
13 火	ごぼう入り肉だんご わかめスープ 一口ゼリー バターロール	バターロール ごま油 かたくり粉 油 白ごま 一口ゼリー	鶏ひき肉 豆腐 卵 生わかめ	しょうが ごぼう もやし えのきだけ 青ピーマン にんじん	発酵乳 ウエハース	お 茶 ココアケーキ
14 水	煮 魚 けんちん汁 発酵乳 ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 豆腐 発酵乳 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	あじさいミルク ウエハース
15 木	和風スパゲティ 中華スープ プリン ロールパン	ロールパン スパゲティ バター プリン	鶏もも肉 刻みのり 豆腐 卵ヨーグルト	にんにく もやし たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ 大葉 にら	牛 乳 豆おかき	すいか ビスケット
16 金	肉の風味炒め みそ汁 麦ごはん	米 麦 油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが しめじ にんにく 葉ねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン玉ねぎ	牛 乳 あられ	カルピスサワー クッキー
17 土	【家族ふれあいの日】 卵とじうどん りんごジュース 味付け煮干	うどん(生)	鶏ささ身 卵 煮干し かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根菜ねぎ りんご100%ジュース	牛 乳 ごませんべい	
19 月	親子煮 酢の物 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう	鶏胸肉 卵 刻みのり 生わかめ 味付け煮干	たまねぎ みかん缶 にんじん 干し椎茸 えのきだけ グリンピース(冷凍) キャベツ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
20 火	エビのケチャップ煮 パインサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 バター 小麦粉 さとう サラダ油	むきえび ロースハム スキムミルク	たまねぎ 干しぶどう にんじん 生椎茸 パセリ キャベツ パイン缶	牛 乳 ほんせんべい	発酵乳 じゃが丸くん
21 水	かぼちゃのそぼろ煮 納豆あえ チーズ 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 チーズ	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 グリンピース(冷凍)	お 茶 おこし	ミルク レーズンクッキー
22 木	あじのトマトソース添え キャベツのミルクスープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 じゃがいも	あじ ウィンナー 牛乳 スキムミルク	にんにく グリンピース(冷凍) たまねぎ トマト缶詰(ホール) パセリ キャベツ にんじん	もも缶	牛 乳 のり巻きせんべい
23 金	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	ひじき 油揚げ 大豆 生わかめ 鶏もも肉 豆腐 揚げはん 削り節 煮干し	にんじん さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 ポップコーン	ミルク カステラ
24 土	【なかよし保育】 な か よ し ラ ン チ 				牛 乳 かりんとう 	
26 月	パンプキンカレー フルーツヨーグルト 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト	しょうが みかん缶 にんにく りんご たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう かぼちゃ グリンピース	牛 乳 おかき	ヤクルト 塩せんべい
27 火	ごぼう入り肉だんご わかめスープ 一口ゼリー バターロール	バターロール ごま油 かたくり粉 油 白ごま 一口ゼリー	鶏ひき肉 豆腐 卵 生わかめ	しょうが ごぼう もやし えのきだけ 青ピーマン にんじん	発酵乳 ウエハース	お 茶 ココアケーキ
28 水	煮 魚 けんちん汁 発酵乳 ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 豆腐 発酵乳 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	あじさいミルク ウエハース
29 木	【誕生会】混ぜごはん ささみの磯揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく さとう 油 小麦粉 ふ	鶏もも肉 油揚げ 鶏ささ身 卵 削り節 あおのり 生わかめ	にんじん みつば 干し椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ たまねぎ しめじ	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
30 金	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう じゃがいも	ひじき 油揚げ 大豆 生わかめ 鶏もも肉 豆腐 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 ポップコーン	ミルク カステラ

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。

