



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 金	【花組試食会】 肉とたけのこのこぶし煮 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく 油 さとう	豚バラ肉 かつお節 豆腐 生わかめ 削り節	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	ミルク ごまぜんべい
2 土	【星組試食会】 揚げ肉のインド煮 マカロニサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 かたくり粉 じゃがいも さとう マカロニ	豚もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) きゅうり 赤ピーマン コーン缶	牛 乳 おこし	
4 月	キスフライ ミネストローネ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	きす 卵 ベーコン	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 ごまぜんべい	ヨーグルト 塩せんべい
5 火	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 油揚げ 大豆 生わかめ 鶏肉もも肉 揚げはん 削り節 豆腐	ゆかり粉 にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ 葉ねぎ	オレンジジュース ポーロ	牛 乳 シュークリーム
6 水	ごぼう入り肉だんご じゃがいものスープ煮 ミルクロール	ミルクロール ごま油 かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィナー	しょうが パセリ ごぼう もやし たまねぎ にんじん コーン缶	牛 乳 ビスケット	フルーツゼリー あられ
7 木	魚の南蛮漬け そうめん汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 とうもろこし	さかな ちくわ 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン しめじ みつば	プリン	ずいか ビスケット
8 金	時計ごはん みそ汁 サワーフルーツ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 煮干し 発酵乳	しょうが 黄桃缶 にんじん りんご グリーンピース(冷凍) バイン缶 かぼちゃ 葉ねぎ みかん缶	牛 乳 おこし	お茶 あんまき
9 土	【家族ふれあいの日】 焼きそば 味付け煮干 ヨーグルト	蒸し中華めん 油	豚もも肉 いか あおのり 花かつお 味付け煮干 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 あられ	
11 月	カレー肉じゃが ごまネースあえ バターロール	バターロール じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 すりごま(白)	豚もも肉 削り節 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン缶 ほうれんそう	牛 乳 ほんせんべい	ヤクルト クッキー
12 火	カラフルマーボー ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが コーン缶 にんにく 根菜ねぎ たまねぎ もやし なす にんじん 赤ピーマン きゅうり 青ピーマン	牛 乳 塩せんべい	カルピスサワー おかき
13 水	五目うどん ゴマあえ ヨーグルト ロールパン	ロールパン うどん(生) さとう すりごま(白)	鶏肉もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ほうれんそう もやし	牛 乳 豆おかき	お茶 冷しぜんざい
14 木	親子煮 つみれ汁 ごはん	米 油 かたくり粉	鶏胸肉 卵 刻みのり いわしすり身 削り節	にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) しょうが	牛 乳 コーンフレーク	メロン類 ココアクッキー
15 金	パンプキンカレー スパゲティサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉 スパゲティ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	しょうが きゅうり にんにく コーン缶 たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース	ヨーグルト	あじさいミルク ウエハース
16 土	【なかよし保育】 <b>なかよしランチ</b>	な か よ し ラ ン チ			牛 乳 せんべい	
18 月	キスフライ ミネストローネ クロロール	クロロール 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも マカロニ	きす 卵 ベーコン	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 ごまぜんべい	牛 乳 チーズ菓子
19 火	ゆかりごはん ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 油揚げ 大豆 生わかめ 鶏肉もも肉 揚げはん 削り節 豆腐	ゆかり粉 にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ 葉ねぎ	オレンジジュース ポーロ	牛 乳 シュークリーム
20 水	ハムカツサンド コンソメスープ ーロゼリー 食パン	食パン 小麦粉 油 パン粉(乾燥) マカロニ ーロゼリー 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	牛 乳 のり巻きせんべい	豆乳ヨーグルト コーンフレーク
21 木	魚の南蛮漬け そうめん汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 とうもろこし	さかな ちくわ 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン しめじ みつば	プリン	ずいか ビスケット
22 金	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 グリーンピース ほうれんそう	メロン類	牛 乳 きな粉揚げパン
23 土	【家族ふれあいの日】 和風スパゲティ りんごジュース チーズ	スパゲティ バター	鶏肉もも肉 刻みのり チーズ	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉 りんご100%ジュース	牛 乳 かりんとう	
25 月	カレー肉じゃが ごまネースあえ バターロール	バターロール じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 すりごま(白)	豚もも肉 削り節 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン缶 ほうれんそう	牛 乳 ほんせんべい	ヤクルト クッキー
26 火	カラフルマーボー ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが コーン缶 にんにく 根菜ねぎ たまねぎ もやし なす にんじん 赤ピーマン きゅうり 青ピーマン	牛 乳 塩せんべい	カルピスサワー おかき
27 水	五目うどん ヨーグルト ゴマあえ ロールパン	ロールパン うどん(生) さとう すりごま(白)	鶏肉もも肉 かまぼこ 削り節 ヨーグルト	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ ほうれんそう もやし	牛 乳 豆おかき	お茶 冷しぜんざい
28 木	【誕生会】チキンライス エビフライ コンソメスープ ごはん	米 油 小麦粉 パン粉(乾燥) じゃがいも	鶏肉もも肉 えび 卵	たまねぎ しめじ にんじん パセリ 青ピーマン キャベツ マッシュルーム缶 ブロッコリー	牛 乳 あられ	紅茶 ケーキ
29 金	パンプキンカレー スパゲティサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉 スパゲティ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	しょうが きゅうり にんにく コーン缶 たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース(冷凍)	ヨーグルト	あじさいミルク ウエハース
30 土	【家族ふれあいの日】 ラーメン フルーツゼリー	中華めん(生) ごま油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし 葉ねぎ	牛 乳 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・乳児食をたべます。

