

令和元年

6月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	ガーリックチャーハン 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油	にんにく 人参 玉葱 ビーマン ワカメ ねぎ 果物	保育乳 菓子、ゼリー	
3日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま バター 小麦粉 さつま芋	人参 もやし こまつな パプリカ ワカメ ねぎ 果物	保育乳 チーズマフィン	
4日	火	あわごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー チンゲン菜のかき玉汁 果物	きびなご 豚肉 卵 ハム チーズ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく チンゲン菜 果物	保育乳 ツナコーンサンド	
5日	水	三枚肉そば ひじきの中華和え 果物	三枚肉 かまぼこ 卵 ハム 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 片栗粉 油 ごま 米	ねぎ ひじき 胡瓜 もやし パプリ カ 乾しいたけ 人参 果 物	保育乳 じゅうしいおにぎり	
6日	木	黒米ごはん 魚のオーロラソース焼き パパイアごま和え けんちん汁 果物	キング 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 バター マヨネーズ ごま 油 小麦粉 砂糖	パセリ パパイア 胡瓜 パプリカ 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 チンビン	
7日	金	きのこカレー じゃこサラダ ふのすまし汁 果物	鶏肉 しらす 金時豆	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 ふ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン缶果物	保育乳 ぜんざい	
8日	土	卵サンド ネストローネスープ 果物	ベーコン、ハム チーズ	食パン 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ インゲン コーン缶 トマト セロリ 果物	保育乳 菓子パン	
10日	月	あわごはん チキン照焼 ゴーヤーと麩の炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	鶏もも肉 ツナ缶 卵 煮干し 油揚 げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ぶ ごま じゃが芋	しょうが 人参 玉葱 苦瓜 キャベツ ワカメ ねぎ 青のり 果物	保育乳 フライドポテト	
11日	火	玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 パプリカ こまつな 長ねぎ 果物	保育乳 バナナケーキ	
12日	水	なすのミートスパゲティ 松菜じゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 鮭 牛乳	スパゲッティ 油 米 砂糖	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 こまつな もやし あおさ のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
13日	木	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					保育乳 菓子パン
14日	金	ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 しらす 卵 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ 長ネギ ねぎ 果物	保育乳 ごま菓子	
15日	土	大そうじ(前期園舎内外消毒)					
17日	月	あわごはん なすと豚肉の炒め物 パンサンスー ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 春雨 ごま ふ オートミールバター	人参 玉葱 なす もやし きゅうり ワカメ 果物	保育乳 スコーン(レーズン)	
18日	火	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト 果物	保育乳 ジャムサンド	
19日	水	もやしラーメン かぼちゃ煮つけ 果物	焼き豚、なると巻 ポーク缶 牛乳	中華麺 油 砂糖	もやし 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ パナナ	保育乳 梅おにぎり	
20日	木	あわごはん さばの塩焼き 豆腐チャンプルー へちまと油揚げのみそ汁 果物	さば 豆腐ツナ缶 油揚げ 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ 油 砂糖 小麦粉	しょうが 人参 キャベツ もやし ビーマン へちま 果物	保育乳 マーラーカオ	
21日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 だいた しらす ベーコン きな粉 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 芋くず 黒糖	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ ブロッコリー 白菜 果物	保育乳 くずもち	
22日	土	カンダバーじゅうしい カリカリ煮干し ゆし豆腐 果物	豚肉 油揚げ 煮干し チーズ ゆし豆腐 卵牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 油 マヨネーズ小麦粉	人参 乾しいたけ えのき カズラ かぼちゃ 胡瓜 ねぎ 果物	保育乳 チーズ 菓子	
24日	月	ピビンバ 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春雨 さつま芋	もやし こまつな にんにく しょうが 胡瓜 きくらげ 人参 ワカメ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
25日	火	ごはん 魚天ぷら 中華風野菜炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	キング 卵 豆腐 チーズ	米 玄米 小麦粉 油 そうめん	青のり 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン へちま 胡瓜 果物	保育乳 チーズラスク	
26日	水	焼きうどん カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳	うどん 油 米 砂糖	人参 玉葱 キャベツ 乾しいたけ ビーマン パプリカ 胡瓜 ねぎ 青のり 果物	保育乳 アイスクリーム	
27日	木	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ コーンスープヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
28日	金	ごはん 沖縄風煮付け ゴーヤーとパインの和え物 ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 砂糖 油 ふ コンニャク 小麦 粉 バター	ねぎ 大根 人参 昆布 ゴーヤー パイン缶 ワカメ 果物	保育乳 サーターアンダギー	
29日	土	焼きそば ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉、豆腐 牛乳	焼きそば 油	人参 玉葱 キャベツ ビーマン パプリカ 胡瓜 あおさ 果物	保育乳 せんべい チーズ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。