

6月の献立表

2019.6 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	土	トマトスパゲティ ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 果物	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ブロッコリー りんご フルーツ缶
3	月	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラ和え 果物	ほうれん草ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン 生姜 金時豆 アスパラ なす
4	火	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 さばみそ煮 キャベツ昆布和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 切り昆布 油揚げ 人参 キャベツ きゅうり 塩昆布 小松菜 ごぼう
5	水	納豆ご飯 切干大根煮物 味噌汁 鶏照り焼き キャベツお浸し 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 納豆 鶏肉 生姜 切干大根 人参 油揚げ キャベツ きゅうり 豆腐 わかめ
6	木	玄米入りご飯 ごぼう煮物 味噌汁 鮭パン粉焼き 小松菜ナムル 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 鮭 にんにく パン粉 ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 もやし 大根 油揚げ
7	金	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エリンギ レタス きゅうり りんご パイン缶
8	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン さつまいも きゅうり
10	月	玄米入りご飯 五目豆煮 味噌汁 アジフライ キョウモロコシ 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 アジ 薄力粉 パン粉 人参 大豆 ごぼうこんにゃく 昆布 キャベツ かぶ しめじ
11	火	玄米入りご飯 さつまいも煮 味噌汁 肉団子甘辛煮 ほうれん草磯辺和え 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ さつまいも ジュース ほうれん草 もやし とうふ なめこ
12	水	玄米入りご飯 じゃが芋金平 味噌汁 鱈照り焼き かぶ甘酢 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 鱈 生姜 じゃが芋 人参 かぶ きゅうり わかめ 豆腐 たまねぎ
13	木	誕生会	お茶 果物	
14	金	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 鮭西京焼き きのことサラダ 果物	スパゲティ お茶 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 かぶ 油揚げ レタス しめじ えのき わかめ キャベツ 生揚げ
15	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり
17	月	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 松風焼き 春雨サラダ 果物	きつねうどん お茶 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ パン粉 人参 ツナ 春雨 きゅうり 人参 もやし 豆腐 わかめ
18	火	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 さば塩焼き キャベツサラダ 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さばこんにゃく 人参 キャベツ コーン ツナ かぶ 生揚げ
19	水	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 鶏肉ハーフキューズ 豆サラダ 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ソース ケチャップ 車麩 人参 レタス きゅうり ちくわ ミックスビーンズ
20	木	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鱈西京焼き 小松菜ナムル 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鱈 西京味噌 高野豆腐 人参 小松菜 もやし 豆腐 なめこ
21	金	フランスパン さつまいも揚げ ポークビーンズ ブロッコリー和え	ふかし芋 お茶 果物	パン 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 大豆 トマト缶 ケチャップ さつまいも ブロッコリー
22	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	おにぎり お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カ レールウ レタス きゅうり りんご パイン缶
24	月	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 納豆天ぷら 野菜浅漬け 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 納豆 人参 ねぎ じゃが芋 豆乳 なす きゅうり 小松菜 ごぼう 生揚げ
25	火	玄米入りご飯 さつまいも甘煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め 豆腐サラダ 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン たけのこ 玉ねぎ さ つまいも りんご レタス きゅうり 豆腐 わかめ
26	水	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 鯛ハンバーグ 小松菜しらす和え 果物	かりんとう お茶 果物	米 玄米 鯛 玉ねぎ じゃが芋 人参 小松菜 しらす 豆腐 わかめ
27	木	枝豆ご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 果物	じゃが芋もち お茶 果物	米 玄米 枝豆 鶏肉 生姜 にんにく かぼ ちゃ 大根 油揚げ
28	金	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 魚きのこソース もやし塩麩和え 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 たら しめじ えのき ピーマン ひじ き 油揚げ 人参 もやし ほうれん草 かぶ
29	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	おにぎり お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ウ インナー きゅうり

材料の都合により、献立を変更することがあります。

13(木) 誕生会