

6月予定献立表

2019.6 あかねの虹保育園

日	曜	昼 食	おやつ	主な食材
1	土	きつねうどん チーズ ヨーグルト 果物	ロールパン 牛乳	乾麺 玉ねぎ 人参 長ネギ 油揚げ チーズ ヨーグルト バナナ
3	月	玄米入りご飯 みそ汁 鶏の酢醤油煮 ごぼうサラダ 切り昆布煮 果物	スパゲティ 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 わかめ 鶏肉 ごぼう 人参 ベーコン きゅうり 切り昆布 さつま揚げ しめじ 豚ひき肉
4	火	玄米入りご飯 みそ汁 めかじき煮付け 大根煮 コーンとキャベツのサラダ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 めかじき 玉ねぎ 若芽 キャベツ コーン きゅうり 大根 豚肉 黒糖 ミックス粉
5	水	玄米入りご飯 みそ汁 焼き肉 甘酢和え じゃが芋ミルク煮 果物	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 ぶた肉 小松菜 パプリカ きゅうり じゃがいも 牛乳 食パン ジャム
6	木	玄米入りご飯 みそ汁 さけ塩焼き 金時豆 青菜煮浸し 果物	お好み焼き 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 あさつき さけ 小松菜 人参 油揚げ 金時豆 キャベツ もやし ウィナー
7	金	玄米入りご飯 三色なます みそ汁 ハンバーグ ツナマカロニサラダ 果物	にんじんケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ぶた肉 卵 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり マカロニ ツナ シナモン 卵
8	土	きのこスパゲティ チーズ きゅうりスティック 果物	ロールパン 牛乳 せんべい	スパゲティ ウィナー 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき チーズ 人参 ロールパン
10	月	玄米入りご飯 みそ汁 きゅうりの酢の物 大根とさつま揚げ煮 めかじきみそ焼き 果物	マカロニきなこ 牛乳 果物	米 玄米 めかじき 大根 さつま揚げ きゅうり しらす わかめ キャベツ えのき 油揚げ マカロニ
11	火	カレーライス チンゲン菜のごま和え チーズ ドリンクヨーグルト 果物	ラスク 牛乳 果物	米 玄米 キャベツ 油揚 鶏ウイング じゃが芋 人参 小松菜 えのき しめじ マーガリン フランスパン
12	水	玄米入りご飯 きゅうりのナムル みそ汁 魚の照り焼き 五目煮 果物	みるくくずもち 牛乳 果物	米 玄米 じゃが芋 若布 大豆 ごぼう こんぶ こんにゃく きゅうり かつお節 片栗粉 牛乳
13	木	玄米入りご飯 ブロッコリー和え 麻婆豆腐 かぶ煮 みそ汁 果物	やきそば 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 ねぎ しいたけ ピーマン かぶ ブロッコリー 人参 中華麺
14	金	玄米入りご飯 ひじきサラダ みそ汁 鮭パン粉焼き ごまごぼう 果物	サモサ 牛乳 果物	米 玄米 玉ねぎ 若布 鮭 パン粉 ひじき ツナ きゅうごぼう じゃがいも カレー粉 餃子の皮
15	土	和風ジャージャー麺 青菜スープ ヨーグルト 果物	ロールパン 牛乳	うどん乾麺 豚ひき肉 人参 ねぎ きゅうり たまねぎ 小松菜 片栗粉 ヨーグルト バナナ
17	月	玄米入りご飯 みそ汁 鶏の照焼 コロコロポテトサラダ 切干大根煮 果物	フレンチトースト 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 豆腐 ねぎ じゃがいも きゅうり 切干大根 人参 油揚げ 卵 牛乳 食パン
18	火	納豆ご飯 かぶ甘酢 みそ汁 さばの塩焼き 家常豆腐 果物	マカロニみたらし 牛乳 果物	米 玄米 大根 若布 納豆 さば 厚揚げ 人参 かぶ きゅうり わかめ マカロニ
19	水	玄米入りご飯 華風和え みそ汁 鶏肉のハーベキューソース焼き がんも煮 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 キャベツ しめじ 鶏肉 卵 もやし 小松菜 じゃが芋 がんも ミックス粉 ヨーグルト
20	木	ロールパン かぶのマリネ ポークビーンズ ほうれん草のソテー 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 ぶた肉 鶏肉 卵 もち米 かぼちゃ きゅうり 人参 バナナ ホイップクリーム
21	金	6月お誕生日会 (肉団子 かぼちゃサラダ) 果物	バナナクレープ 牛乳 果物	米 玄米 ぶた肉 鶏肉 卵 もち米 かぼちゃ きゅうり 人参 バナナ ホイップクリーム
22	土	トマトスパゲティ ブロッコリー ヨーグルト 果物	ロールパン 牛乳 せんべい	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー ヨーグルト 人参
24	月	玄米入りご飯 キャベツのゆかり和え さば香味焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁 果物	こぎつねおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 えのき もやし さば キャベツ きゅうり ゆかり じゃがいも 人参 なめこ 鶏肉 油揚げ
25	火	玄米入りご飯 青菜茸和え みそ汁 鶏ウイングさっぱり煮 紅白煮 果物	チーズフランセ 牛乳 果物	米 玄米 じゃが芋 玉ねぎ りんご カレールー 豚肉 チンゲン菜 チーズ ロールパン チーズ
26	水	玄米入りご飯 青菜のナムル みそ汁 魚のみそマヨ焼き 高野豆腐煮 果物	ポテトフライ 牛乳 果物	米 玄米 キャベツ 油揚げ 青ヒラス マヨネーズ 小松菜 キャベツ ごま油 高野豆腐 じゃがいも
27	木	玄米入りご飯 きゅうり昆布和え みそ汁 アジフライ きんぴらごぼう 果物	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 若布 玉ねぎ あじ 卵 きゅうり ごぼう 人参 きゅうり 油あげ きなこ
28	金	玄米入りご飯 大根ごま酢和え みそ汁 松風焼き さつま芋オレンジ煮 果物	しょうゆ団子 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 しめじ 鶏ひき肉 長ねぎ 卵 さつま芋 大根 人参 きゅうり 団子
29	土	五目焼きそば ウィナーソテー きゅうりスティック ヨーグルト 果物	ロールパン 牛乳 せんべい	中華めん キャベツ ウィナー きゅうり 人参 小麦 豚肉 もやし ヨーグルト

材料の都合により献立を変更することがあります



