

# 6月の献立表

2022.6 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	水	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 肉団子甘辛煮 ゆでそら豆 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 豆 乳 人参 ツナ そら豆 かぶ 油揚げ
2	木	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 いわし蒲焼き きのことサラダ 果物	米粉チヂミ お茶 果物	米 玄米 いわし 生姜 ひじき 人参 油 揚げ レタス しめじ えのき なす 生揚げ
3	金	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 鶏照り焼き 小松菜磯辺和え 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 こんにゃく 人参 小松菜 もやし のり キャベツ 油揚げ
4	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピー マン さつま芋 きゅうり
6	月	玄米入りご飯 ごまごぼう 味噌汁 めかじきみそ焼き キャベツサラダ 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 めかじき ごぼう ごま キャベ ツ 人参 ツナ コーン かぶ しめじ
7	火	誕生日会	水ようかん 牛乳 果物	
8	水	ごま塩ご飯 じゃが芋金平 味噌汁 鮭パン粉焼き もやし塩麴和え 果物	スパゲティー 牛乳 果物	米 玄米 黒ごま 鮭 にんにく じゃが芋 人 参 もやし ほうれん草 豆腐 わかめ 長ねぎ
9	木	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	みかんゼリー お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ ピー マン 干し椎茸 生姜 金時豆 アスパラ ベーコン もやし
10	金	玄米入りご飯 切干大根煮 すまし汁 さばみそ煮 ほうれん草きのこ和え 果物	米粉ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 切干大根 人参 油揚げ ほうれん草 しめじ えのき 麩 わかめ ねぎ
11	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	ジャムサンド お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン ウインナー きゅうり 塩昆布
13	月	玄米入りご飯 紅白煮 春雨スープ 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 果物	蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 人参 ひじき きゅうり ツナ キャベツ 干し椎茸
14	火	玄米入りご飯 筑前煮 味噌汁 アジフライ 千キャベツ 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 アジ ごぼう 人参 ちくわ 干 し椎茸 こんにゃく キャベツ じゃが芋 油揚げ
15	水	玄米入りご飯 さつま芋れんげ煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め いんげんごま和え 果物	いなり寿司 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ ピーマン さつま芋 れんげジュース いんげん ごま 豆腐 なめこ
16	木	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 鮭西京焼き 白和え 果物	みそポテト お茶 果物	米 玄米 鮭 車麩 人参 ほうれん草 ま いたけ 生揚げ キャベツ 油揚げ じゃが芋
17	金	じゃご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 豆サラダ 果物	ジャムサンド お茶 果物	米 玄米 鶏肉 鶏肉 にんにく 生姜 かぼ ちゃ レタス ミックスビーンズ ちくわ きゅうり 人参
18	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	蒸しパン お茶 果物	うどん わかめ じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 ブロッコリー
20	月	玄米入りご飯 ごぼう唐揚げ すまし汁 鮭塩焼き 切干大根ハリハリ漬け 果物	五平もち 牛乳 果物	米 玄米 鮭 ごぼう にんにく 切干大根 きゅうり 人参 豆腐 エリンギ わかめ
21	火	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉 BQ ソース 小松菜しらす和え 果物	豆腐ドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ソース ケチャップ 切り昆布 人 参 油揚げ 小松菜 しらす キャベツ 生揚げ
22	水	納豆ご飯 新じゃが揚げ煮 味噌汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	きつねうどん 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さば 新じゃが 春雨 き ゅうり 人参 もやし 小松菜 ごぼう 生揚げ
23	木	カレーライス 福神漬け フレンチサラダ ジョア (幼児) 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 カレー粉 大根 レタス きゅうり パイン りんご
24	金	玄米入りご飯 なすなべしぎ 味噌汁 白身魚トマトソース きゅうり昆布和え 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 カイ ケチャップ 玉ねぎ なす ピー マン きゅうり 塩昆布 かぶ しめじ
25	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツヨーグルト	りんごゼリー お茶 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ブロッコリー フルーツ缶 りんご 豆乳ヨーグルト
27	月	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 豚肉生姜焼き かぶ甘酢和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 生姜 高野豆腐 人参 か ぶ きゅうり わかめ じゃが芋 玉ねぎ
28	火	玄米入りご飯 五目豆 きのこと汁 さわら西京焼き おくらおかか和え 果物	焼きまんじゅう 牛乳 果物	米 玄米 さわら 人参 ごぼう こんにゃ く 大豆 昆布 おくら しめじ えのき 舞茸
29	水	パン かぼちゃサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり 牛乳 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ 大豆 トマト缶 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー
30	木	枝豆ご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 めかじき竜田揚げ おかひじき和え 果物	お好み焼き お茶 果物	米 玄米 枝豆 めかじき 生姜 じゃが芋 豆乳 お かひじき ささみ きゅうり 人参 キャベツ 油揚げ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

7 (火) 誕生日会