

# 6月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日 曜	献立	材 料 名			調味料
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1月	ごはん 白身フライ 三色お浸し みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳(※)	米 油	魚 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり えのきたけ、こまつな	しょうゆ、顆粒風味調味料 顆粒風味調味料
2火	ごはん おかかふりかけ 親子煮 みそ汁 キャベツ わかめ たまねぎ みかん 牛乳(※)	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、焼ふ	かつおけずりぶし 鶏もも肉、卵 米みそ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、しらたき キャベツ、たまねぎ、カットわかめ みかん	食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩 顆粒風味調味料
3水	ポークカレー りんご入りフレンチサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉 チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ キャベツ、りんご、きゅうり、にんじん	カレールウ 酢、食塩
4木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー ポトフ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 砂糖、油 マヨネーズ じゃがいも	卵 卵、豚ひき肉、牛乳 ウインナーソーセージ 牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー だいこん、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
5金	ごはん 切干大根とツナの和えもの 肉豆腐 牛乳(※)	米 砂糖、ごま油	ツナ水煮缶 木綿豆腐、豚肉 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが
6土	焼きそば 中華風スープ 牛乳(※)	焼きそばめん、油 ごま油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、あおのり もやし、にんじん、カットわかめ	焼きソバソース 酒、コンソメ、食塩
8月	ごはん ちくわの磯部揚げ じゃが芋のきんぴら炒め煮 みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳(※)	米 小麦粉、油 じゃがいも、砂糖、油	ちくわ 豚肉、さつま揚げ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	あおのり にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、ごま えのきたけ、こまつな	しょうゆ、食塩 顆粒風味調味料
9火	食パン(りすぐみ) いちごジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) ボイル野菜 コロッケ つぶつぶコンソメスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 砂糖 米 砂糖、じゃがいも	牛乳、ベーコン 牛乳	いちご キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶	食塩 食塩 パセリ粉
10水	スパゲティミートソース コールスローサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	スパゲティ、油 マヨネーズ	豚ひき肉 チーズ フォローアップミルク	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、ピーマン キャベツ、ホールコーン、にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、パセリ粉、こしょう 食塩、こしょう
11木	グリーンピースご飯 サラダステーキ 野菜の海苔浸し 春雨スープ 牛乳(※)	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 はるさめ	油揚げ 魚、豆腐 牛乳	グリーンピース、にんじん キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん もやし、ほうれんそう、焼きのり にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ごま	しょうゆ、顆粒風味調味料 食塩、しょうゆ しょうゆ、顆粒風味調味料 しょうゆ、コンソメ、食塩
12金	ごはん ピビンバ 野菜汁 牛乳(※) みかん	米 砂糖、油、ごま油 さといも	豚ひき肉、卵 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、すりごま はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ みかん	しょうゆ、食塩 しょうゆ、顆粒風味調味料、食塩
13土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳(※)	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
15月	キャロットピラフ さつまいもサラダ ほうれん草ときのこのスープ 牛乳(※)	米 さつまいも、マヨネーズ	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム缶 コーン缶、きゅうり、にんじん、干しぶどう たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	コンソメ、食塩、こしょう コンソメ、食塩、こしょう
16火	ごはん のりふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 キャベツ わかめ たまねぎ みかん 牛乳(※)	米 砂糖 砂糖、油	かつおけずりぶし 木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわ 米みそ 牛乳	のり たまねぎ、にんじん、つきこん、こまつな、干しいたけ キャベツ、たまねぎ、カットわかめ みかん	食塩 しょうゆ 顆粒風味調味料
17水	焼きそば 卵サラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	焼きそばめん、油 じゃがいも、油	豚肉 卵 チーズ フォローアップミルク	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、あおのり キャベツ、ホールコーン、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	焼きソバソース 酢、食塩、こしょう
18木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 鶏から揚げの香味ソース ボイル野菜 わかめスープ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 片栗粉、砂糖、ごま油	卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、おろししょうが 食塩 しょうゆ、コンソメ、食塩
19金	ごはん いわしのみそ煮 野菜のゴマサラダ みそ汁 豆腐 わかめ えのき 牛乳(※)	米 砂糖 油、砂糖	いわし、米みそ なると 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、ごま えのきたけ、カットわかめ	すりおろししょうが、食塩 酢、しょうゆ 顆粒風味調味料
20土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	米、じゃがいも、油	豚肉 牛乳	にんじん、たまねぎ みかん缶、りんご	カレールウ
22月	ごはん 肉じゃが カレー みそ汁 もやし 豆腐 油揚げ 牛乳(※)	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉 絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース もやし	しょうゆ、本みりん、顆粒風味調味料、カレー粉 顆粒風味調味料
23火	食パン(りすぐみ) いちごジャム(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) 豚肉と大豆の揚げ煮 根菜入りミネストローネ 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 砂糖 米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、油	豚肉、大豆水煮缶 ベーコン 牛乳	いちご にんじん、たけのこ(水煮缶)、つきこん キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ごぼう、セロリ	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 コンソメ、食塩、こしょう
24水	チキンカレー フルーツサラダ ベビーチーズ(りすぐみ) フォローアップミルク(※)	じゃがいも、油 油	鶏もも肉 チーズ フォローアップミルク	にんじん、たまねぎ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、ホールコーン、きゅうり、にんじん	カレールウ 酢、食塩、こしょう
25木	ロールパン(りすぐみ) ごはん(うさぎぐみ) ツナサラダ ちゃんぽん 牛乳(※)	小麦粉、砂糖 米 油 ゆで中華めん、ごま油	卵 ツナ水煮缶 豚肉、なると 牛乳	キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん キャベツ、もやし、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、こまつな、黒きくらげ	酢、食塩、こしょう しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう
26金	菜飯 マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	米、砂糖 片栗粉、砂糖、油、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	かつおけずりぶし 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ハム 牛乳	青菜 にんじん、にら、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん、すりごま	食塩 しょうゆ、酒、中華だしの素、おろしにんにく しょうゆ、酢
27土	肉うどん 金時豆煮 みかん 牛乳(※)	ゆでうどん 砂糖	豚肉、なると 金時豆 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな みかん	めんつゆ
29月	ごはん 魚フライ 野菜のナムル みそ汁 キャベツ わかめ たまねぎ 牛乳(※)	米 油 砂糖、ごま油	魚 ハム 米みそ 牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢 顆粒風味調味料
30火	じゃこチャーハン 大根サラダ みそ汁 豆腐 こまつな えのき 牛乳(※)	米、油 砂糖、ごま油	卵、いかなご かまぼこ 絹ごし豆腐、米みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごま だいこん、にんじん、ブロッコリー えのきたけ、こまつな	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 顆粒風味調味料

食材の都合によりメニューの変更もあります

(※) 印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつ時に飲みます