



6月の献立



令和5年 光の子保育園

日	こんだて	おやつ	(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
1日(木)	玄米ご飯 チーズ入りハンバーグ ツナとポテトのソテー パンプキンスープ 果物缶	保育乳 牛乳の日 オレンジ風味の フレンチトースト	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳 保育乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 食パン パター	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン パプリカ 南瓜 果物缶
2日(金)	玄米ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物	保育乳 大学芋	さば 卵 わかめ みそ 保育乳	米 玄米 油 さつまい 砂糖 ごま	生姜 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ 果物
3日(土)	五日チャーハン ナムル 豆腐のスープ 果物	保育乳 バウムクーヘン	鶏肉 ちくわ 豆腐 保育乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 椎茸 もやし きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物
5日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	保育乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 保育乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 コーン 長ねぎ 果物
6日(火)	コッペパン マカロニグラタン 梅の日 ブロッコリーのごま和え トマトと卵のスープ 果物	枝豆とゆかりおにぎ り	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 えだ豆 しらす	コッペパン マカロニ 小麦粉 バター ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物
7日(水)	☆お弁当の日☆	保育乳 ジャムパン	保育乳	食パン ジャム	
8日(木)	ガバオライス 青菜のごま和え ガバオ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	保育乳 セサミクッキー	豚ミンチ 牛肉 卵 保育乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶
9日(金)	玄米ご飯 レバーのゴマソース 卵の日 野菜炒め 卵とわかめのスープ 果物	保育乳 黒糖カステラ	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 保育乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
10日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	保育乳 ちよぼちよぼクッキー	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 保育乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 クッキー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物
12日(月)	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 果物	保育乳 お麩ラスク	さば 糸こんにゃく 豚肉 油揚げ みそ きな粉 保育乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 里芋 おつゆ麩	生姜 ごぼう 人参 なら ねぎ 果物
13日(火)	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物	保育乳 バナナケーキ	牛肉 卵 みそ 牛乳 保育乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ケーキミックス パター	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物
14日(水)	☆お誕生日会☆ コーンライ 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日ケーキ	ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 パター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
15日(木)	たけのこご飯 生姜の日 きんめだいの揚げおろし煮 かりかりきゅうり おつゆ麩のみそ汁 果物	保育乳 ココアクッキー	鶏肉 油揚げ きんめだい みそ 保育乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま おつゆ麩 小麦粉 ココア パター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 果物
16日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 季節の果物(すもも)	野菜いなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつまい 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 季節の果物 ほうれん草
17日(土)	野菜そぼろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物	保育乳 ドームケーキ	豚ミンチ 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 保育乳	米 油 砂糖 ごま油 ドームケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ 果物
19日(月)	あわご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつまい 果物	保育乳 くんぺん	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳 保育乳	米 もちきび 片栗粉 油 さつまい 小麦粉 パター ごま ケーキミックス 砂糖 黒糖	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物
20日(火)	玄米ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 果物缶	保育乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー スキムミルク 保育乳	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油 パター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 果物缶
21日(水)	玄米ご飯 豚汁 さばのラビコットソースかけ ゴーヤ入り麩チャンプルー 果物	保育乳 ちんびん	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 車麩 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ はんだま 果物
22日(木)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ 果物	保育乳 さつまいのかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 フッシュソーセージ 保育乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレーパウダー ごまドレッシング さつまい 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん 果物 コーン
23日(金)	慰霊の日(公休日)				
24日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	保育乳 ごまトースト	豚肉 みそ チーズ 保育乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 マヨドレ 春雨 食パン パター ごま	人参 キャベツ ピーマン なら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物
26日(月)	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	保育乳 チーズスティックパン	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ チーズ 牛乳 保育乳	米 押麦 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス パター	玉ねぎ 切みつば 大根 人参 えのき ちんげん菜
27日(火)	スパゲティー・ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物	肉みそおにぎり	ウインナー チーズ 豚ミンチ みそ	スパゲティー パター 片栗粉 ごまドレッシング 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 大根の葉 コーン ねぎ 果物
28日(水)	菜めしご飯 魚の甘酢あんかけ 果物缶 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁	保育乳 ごまちゃんすこう	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 保育乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 ラード ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物缶
29日(木)	もずく丼 キャベツのごま和え イナムル汁 果物	保育乳 サーターアンダギー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 保育乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ピーマン パプリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物
30日(金)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物	保育乳 芋ようかん	白身魚 鶏肉 みそ 保育乳 スキムミルク 寒天	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 さつまい	玉ねぎ ピーマン パプリカ 大根 たけのこ 人参 椎茸 絹さや なす 小松菜 長ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

