



# 6月のこんだて

令和6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
2日(月)	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にはんにく 白菜 きゅうり パプリカ 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物
3日(火)	玄米ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物缶 南瓜
4日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ 果物缶	牛乳 くずもち	牛肉 ツナ きな粉 牛乳	米 押麦 サラスパ 黒糖 砂糖 マヨネーズ 油 いもくず	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり コーン にはんにく 果物缶
5日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き かみかみごぼう もずくのすまし汁 果物	牛乳 お麩ラスク	白身魚 みそ もずく きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま おつゆ麩	生姜 ごぼう えのき 貝割大根 果物
6日(金)	麦ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 中華スープ 果物	牛乳 お絵かきパン	豚レバー ちくわ 豆腐 わかめ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン ジャム	生姜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ 果物
7日(土)	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 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
9日(月)	麦ご飯 さばの蒲焼き風 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 チーズスティックパン	さば 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく ごま油 ケーキミックス バター	生姜 ごぼう 人参 にはんにく 南瓜 ねぎ 果物
10日(火)	麦ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 果物缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 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 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にはんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物缶
11日(水)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ ジャム入りヨーグルト	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 砂糖 油 カレーフレーク カレー粉 ごま マヨネーズ ジャム パウムクーヘン	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 果物缶
12日(木)	お弁当会	牛乳 ココアクッキー	牛乳	砂糖 小麦粉 ココア バター	
13日(金)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物缶	野菜いなり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 果物缶 ほうれん草
14日(土)	野菜そばろ丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 果物缶	ぼたぼた焼き	豚ミンチ 大豆 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ぼたぼた焼き	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 果物缶
16日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが 青菜のすまし汁 果物	牛乳 くんぺん	納豆 みそ ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 もちきび 砂糖 ごま油 じゃが芋 糸こんにゃく 黒糖 小麦粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース えのき 大根の葉 果物
17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 牛乳	スパゲティー バター 片栗粉 マヨネーズ 米 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン にはんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ ねぎ コーン 大根葉 果物
18日(水)	もずく丼 キャベツのごま和え れんこんのみそ汁 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	もずく 豚ミンチ 大豆 ちくわ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉 ラード油	生姜 ビーマン パプリカ キャベツ コーン もやし 人参 れんこん 大根の葉 果物
19日(木)	麦ご飯 豚汁 さばのラビョットソースかけ ゴーヤチャンブルー 果物缶	牛乳 ちんびん	さば ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 豆腐 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 長ネギ 果物缶
20日(金)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物缶	牛乳 フレンチトースト	豆腐 豚ミンチ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 食パン バター	枝豆 長ネギ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物缶
21日(土)	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 春雨 ごま 砂糖 豆乳ウエハース	人参 キャベツ ビーマン にはんにく 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン 果物缶
23日(月)	慰霊の日				
24日(火)	あわご飯 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	牛乳 かぼちゃの小判焼き	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にはんにく 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
25日(水)	☆お誕生日会☆ コーンライス 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	スキムミルク ハム 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 押麦 バター 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ケーキ	コーン にはんにく レタス ブロッコリー パプリカ 人参 果物
26日(木)	菜めしご飯 魚の甘酢あんかけ 干切りイリチー じゃが芋のみそ汁 季節の果物	牛乳 もちもちドーナツ	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳 卵 豆腐 きな粉	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 小麦粉 ホットケーキMIX ごま	玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 椎茸 大根の葉 果物缶
27日(金)	麦ご飯 魚のマヨネーズ風焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物缶	ぜんざい	白身魚 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋 金時豆 白玉粉	玉ねぎ ビーマン 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 果物缶
28日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え 鶏肉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 カステラ	豚ミンチ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 杏仁豆腐 カステラ	玉ねぎ 人参 ビーマン にはんにく ほうれん草 コーン えのき 人参 大根 椎茸 ねぎ 生姜 果物缶
30日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 コロッケ	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 コロッケ 油	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にはんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 果物缶



※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。  
 ※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

