



6月の献立



2016年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	13	きつね寿司 胡麻和え すまし汁	米 油揚げ 人参 ひじき ごま 酢 砂糖 塩 三度豆 キャベツ パプリカ ごま 砂糖 醤油 豆腐 ワカメ しめじ 青菜 だし 醤油 塩	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
火	14	ごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ みそ汁	米 魚 醤油 みりん 片栗粉 揚げ油 ワカメ きゅうり 人参 もやし 醤油 砂糖 酢 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ 茄子 青ネギ だし みそ	米粉の黒糖蒸しパン	米粉 豆乳 砂糖 黒砂糖 ベーキングパウダー ベーキングソーダ
水	15	ごはん ハンバーグ 蒸し野菜 コーンスープ	米 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 塩 卵 パン粉 トマトジュース ケチャップ ソース じゃが芋 人参 アスパラ 塩 セロリ 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン だし 塩	おにぎり 枝豆	米 ワカメ 人参 醤油 砂糖 焼き海苔 塩 枝豆
木	16	ごはん 魚の照り焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 醤油 みりん ひじき 豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 南瓜 茄子 油揚げ しめじ 青ねぎ だし みそ	水無月	団子粉 上新粉 片栗粉 小豆甘納豆 砂糖
金	17	ごはん 牛肉と野菜の和え物 おかか和え みそ汁	米 牛肉 キャベツ トマト ブロッコリー 砂糖 醤油 土しょうが 青菜 もやし 人参 醤油 花かつお 山芋 ニラ 玉ねぎ 油揚げ だし みそ	オレンジゼリー せんべい	100%オレンジジュース みかん缶 寒天 砂糖 せんべい
土	18	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 塩 じゃが芋 ワカメ えのき 青ねぎ だし みそ	フルーツ あられ	フルーツ あられ
月	20	ごはん 魚の塩焼き 切り干し大根の和え物 みそ汁	米 魚 塩 切り干し大根 えのき 人参 きゅうり 青菜 砂糖 醤油 酢 塩 ごま油 いらごま さつま芋 キャベツ 人参 油揚げ だし みそ	米粉のきな粉クッキー	米粉 砂糖 きな粉 豆乳 片栗粉 油 塩
火	21	ごはん 鶏のオープン焼き ナムル わかめスープ	米 鶏肉 醤油 しょうが 酢 砂糖 青ねぎ ごま油 片栗粉 青菜 ニラ 人参 もやし 醤油 ごま油 玉ねぎ ワカメ しめじ 青ねぎ だし 塩	おにぎり 煮豆	米 じゃこ ごま 焼き海苔 塩 豆 砂糖
水	22	ごはん 魚の味噌漬け焼き かぼちゃの煮物 五目汁	米 魚 みそ みりん 南瓜 三度豆 醤油 砂糖 玉ねぎ 人参 油揚げ ごぼう 青菜 だし 塩 醤油	ジャムパン	食パン ジャム
木	23	ごはん 肉団子の旨煮 酢の物 みそ汁	米 豚ミンチ コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 醤油 塩 砂糖 片栗粉 きゅうり ちりめんじゃこ 人参 酢 醤油 砂糖 豆腐 ワカメ オクラ だし みそ	大学いも	さつま芋 砂糖 醤油 ごま 揚げ油
金	24	鮭ごはん ベーコンとじゃがいもの甘酢煮 みそ汁	米 鮭 塩 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ 砂糖 酢 醤油 キャベツ 茄子 玉ねぎ 青菜 だし みそ	焼き団子 こんぶ	団子粉 白玉粉 砂糖 醤油 みそ ごま 焼き海苔 こんぶ
土	25	ごはん 豆腐とツナの落とし焼き みそ汁	米 豆腐 ツナ缶 青ネギ ワカメ パン粉 塩 南瓜 玉ねぎ 山芋 だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ ”だし”は用途によって こんぶ、だしかつお を使います。

※ 乳児クラスは、みりんを使いません。

