



6月の献立



2017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	12	26	きつね寿司 ツナと野菜の和え物 すまし汁	米 油揚げ 人参 ひじき ごま 酢 砂糖 塩 ブロッコリー 人参 キャベツ ツナ缶 コーン 砂糖 醤油 長芋 えのき わかめ 青菜 だし 塩 薄口醤油	かぼちゃスープ スティックトースト	南瓜 玉ねぎ ベーコン 豆乳 牛乳 塩 食パン
火	13	27	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	米 魚 土生姜 醤油 砂糖 きゅうり 油揚げ 春雨 人参 ごま 砂糖 酢 塩 醤油 さつま芋 玉ねぎ にんじん 青菜 煮干し だし みそ	焼きポテト	じゃが芋 油 塩
水	14	28	ごはん ハンバーグ 蒸し野菜 スープ	米 豚ミンチ 牛ミンチ 卵 パン粉 玉ねぎ ピーマン 塩 トマトジュース ソース ケチャップ 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	米粉の 黒糖蒸しパン ブルーベリー	米粉 豆乳 サラダ油 黒糖 砂糖 B.P B.S ブルーベリー
木	1	15	29 ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 魚 醤油 みりん 高野豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ 土生姜 片栗粉 揚げ油 酢 砂糖 薄口醤油 南瓜 茄子 油揚げ しめじ 煮干し だし みそ	おにぎり いりこ	米 ごま 青菜 鰹節 塩 焼きのり いりこ
金	2	16 遠足	30 ごはん 鶏のオープン焼き 和え物 みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 醤油 土生姜 青ねぎ 酢 砂糖 ごま油 ブロッコリー 人参 もやし ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 青ねぎ 煮干し だし みそ	2・16日 ヨーグルトゼリー おかき 30日 水無月	みかん缶 バナナ キウイ ヨーグルト 牛乳 砂糖 寒天 おかき 小麦粉 団子粉 片栗粉 黒糖 砂糖 甘納豆
土	3	17	ごはん 野菜炒め みそ汁 いりこ	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ 塩 油 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青菜 煮干し だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
月	5	19	ごはん 魚の甘酢揚げ おかか和え みそ汁	米 魚 片栗粉 砂糖 醤油 酢 揚げ油 青菜 もやし 人参 アスパラ 花鰹 醤油 長芋 玉ねぎ 豆腐 ニラ 煮干し だし みそ	焼きさつま芋 メープルシロップかけ	さつま芋 塩 油 メープルシロップ
火	6	20	人参ごはん 牛肉と野菜の和え物 五目汁	米 人参 青菜 塩 牛肉 キャベツ トマト ブロッコリー 砂糖 醤油 土生姜 人参 油揚げ ごぼう さつま芋 高野豆腐 だし 塩 醤油	米粉の きな粉クッキー ブルーベリー	米粉 砂糖 きな粉 豆乳 片栗粉 サラダ油 塩 ブルーベリー
水	7	21	ごはん 魚の塩焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 塩 木綿豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 油 玉ねぎ じゃが芋 青菜 わかめ 煮干し だし みそ	りんごのパンケーキ	りんご 小麦粉 バター 砂糖 ヨーグルト 卵 B.P
木	8	22	ごはん ベーコンとじゃが芋の甘酢煮 ごま和え みそ汁	米 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 油 キャベツ 人参 青菜 ごま 砂糖 醤油 南瓜 茄子 油揚げ 玉ねぎ 煮干し だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
金	9	23	幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳児 ごはん トマトシチュー フレンチサラダ	米 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ カレールウ 牛乳 ケチャップ ソース 油 キャベツ パプリカ きゅうり リンゴ レーズン 砂糖 塩 酢 油 米 豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ トマト缶 砂糖 塩 醤油 ケチャップ ソース 油 キャベツ パプリカ きゅうり リンゴ レーズン 砂糖 塩 酢 油	おにぎり 枝豆	米 ちりめんじゃこ 人参 青菜 塩 焼きのり 枝豆 塩
土	10	24	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 油 ケチャップ 塩 高野豆腐 青菜 玉ねぎ 長芋 煮干し だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき

※ ”だし”は用途によって こんぶ、だしかつお を使います。

