



6月の献立



2018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	11	25 大豆ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め すまし汁	米 もち米 大豆 人参 アスパラ 醤油 塩 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 味噌 砂糖 醤油 ごま わかめ 山芋 玉ねぎ オクラ だし鰹 出し昆布 醤油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
火	12	26 ごはん 魚の磯辺揚げ 千切大根のごま酢あえ さつま汁	米 魚 塩 青のり 小麦粉 卵 揚げ油 千切大根 人参 油揚げ アスパラ 酢 砂糖 醤油 ごま 練りごま さつま芋 玉ねぎ 人参 豆腐 ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 味噌	ヨーグルト ケーキ	小麦粉 卵 ヨーグルト 砂糖 牛乳 レモン B.P
水	13	27 ごはん タンドリーチキン 小魚サラダ モロヘイヤのスープ	米 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 キャベツ 人参 わかめ コーン ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 玉ねぎ 人参 セロリ モロヘイヤ 豆腐 だし鰹 塩	ひじきご飯の おにぎり いりこ	米 ひじき 油揚げ 人参 砂糖 醤油 焼海苔 煮干し
木	14	28 ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐の肉あんかけ みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 高野豆腐 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 わかめ 南瓜 オクラ キャベツ 煮干し だし鰹 味噌	ジャガチー ブルー	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉 ブルー
金	1	15	29 ごはん 肉じゃが煮 ひじきのサラダ みそ汁	1日15日 豆腐のごま団子 29日 水無月	豆腐 上新粉 ごま 砂糖 きな粉 小麦粉 団子粉 片栗粉 黒糖 砂糖 甘納豆
土	2	16	30 ごはん ポークビーンズ みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	4	18	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ 五目汁	おにぎり ちりめん大豆	米 梅干し 花鰹 ごま 塩 焼海苔 大豆 じゃこ 砂糖 醤油
火	5	19	ごはん 鶏の照り焼き 茹で野菜のごまドレッシング和え みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	6	20	ごはん 魚の甘酢揚げ ナムル みそ汁	焼き大学いも	さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま 油
木	7	21	ごはん 牛肉と野菜の和え物 切干大根のじゃこ煮 みそ汁	ケーキサレ	小麦粉 卵 B.P 油 砂糖 牛乳 チーズ 塩 パプリカ 玉ねぎ ケチャップ
金	8	22	梅じゃこひじきごはん ジャーマンポテト みそ汁	ごまぶりん 枝豆 いりこ	練りごま 寒天 牛乳 砂糖 黒砂糖 きな粉 枝豆 煮干し
土	9	23	ごはん 野菜炒め みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスはみりん、カレー粉は使いません。

