



6月の献立



2019年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	10	24 ごはん 肉じゃが煮 ひじきサラダ みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 油 ひじき ツナ缶 もやし きゅうり 人参 塩 砂糖 酢 サラダ油 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 梅干し わかめ ごま 干しエビ 塩 焼海苔 煮干し
火	11	25 ごはん 魚の塩焼き わかめの煮びたし 五目汁	米 魚 塩 わかめ 玉ねぎ ふき えのき もやし 人参 だし鰹 醤油 砂糖 大根 ごぼう 人参 ニラ さつまいろ 煮干し だし鰹 みそ	ごまプリン 枝豆	練りごま 寒天 牛乳 砂糖 黒砂糖 きな粉 枝豆 塩
水	12	26 大豆ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 すまし汁	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 ビーマン みそ ごま 醤油 砂糖 わかめ 山芋 玉ねぎ オクラ だし鰹 醤油 塩	じゃがチー いりこ	じゃが芋 粉チーズ バター 片栗粉 煮干し
木	13	27 ごはん 牛肉と野菜の和え物 切干大根のじゃこ煮 みそ汁	米 牛肉 人参 青菜 もやし セロリ 砂糖 醤油 ごま 油 切干大根 じゃこ 人参 油揚げ 三度豆 砂糖 醤油 南瓜 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	りんごのパンケーキ プルーン	りんご 小麦粉 バター 砂糖 ヨーグルト 卵 B.P プルーン
金	14	28 ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 野菜スープ	米 鮭 醤油 パン粉 粉チーズ 油 じゃが芋 人参 大豆 きゅうり 砂糖 塩 サラダ油 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ コーン 油 だし鰹 塩	14日 豆腐のごま団子 28日 水無月	木綿豆腐 上新粉 ごま 砂糖 きな粉 小麦粉 上新粉 黒砂糖 砂糖 水 甘納豆
土	1	15 29 ごはん ポークビーンズ みそ汁	米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 豆腐 しめじ キャベツ 玉ねぎ ニラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	3	17 ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐の肉あんかけ みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 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 南瓜 舞茸 オクラ 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ	米粉のバナナケーキ いりこ	米粉 砂糖 牛乳 バナナ サラダ油 B.P 煮干し
火	4	18 ごはん 鶏のオープン焼き ナムル みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 醤油 砂糖 酢 ごま油 チンゲン菜 人参 もやし ニラ ごま ごま油 塩 豆腐 茄子 えのき こんにゃく キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり ちりめん大豆	米 人参 青菜 塩 焼海苔 じゃこ 大豆 砂糖 醤油
水	5	19 ごはん 魚の竜田揚げ 切干大根のごま酢和え さつま汁	米 魚 土生姜 醤油 片栗粉 揚げ油 切干大根 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 みそ	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン ジャム チーズ
木	6	20 ごはん ハンバーグ 和え物 みそ汁	米 豚ミンチ 牛ミンチ 玉ねぎ ビーマン 豆腐 卵 パン粉 トマトジュース ケチャップ ソース ブロッコリー じゃこ 人参 もやし 醤油 砂糖 南瓜 玉ねぎ 人参 高野豆腐 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	7	21 幼児 カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 カレールウ 牛乳 ケチャップ ソース 油 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 砂糖 醤油 ソース 油 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油	焼きさつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 塩 油 メープルシロップ
土	8	22 ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ もやし 塩 油 山芋 人参 油揚げ 青菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ ”だし”は用途によって こんぶ、だしかつお、だしじゃこ を使います。

