



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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。

