



6月の献立



2020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	1	15	29	ごはん 魚のつけやき 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 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 舞茸 オクラ 南瓜 人参 こんにゃく 煮干し だし鰹 みそ	五平餅	米 もち米 じゃこ 干しエビ みそ 砂糖 醤油 のり 黒ごま
火	2	16	30	ごはん 千切り野菜の炒め物 切干大根のごま酢和え みそ汁	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 切干大根 人参 油揚げ きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま 練りごま 茄子 玉ねぎ キャベツ 青菜 煮干し 出し鰹 みそ	2・16日 ういろいろ 30日 水無月	上新粉 さつま芋 黒砂糖 豆腐 甘納豆 小麦粉 上新粉 黒砂糖 砂糖 水 甘納豆
水	3	17	ごはん 魚の味噌煮 おかか和え 炒り豆腐汁	米 魚 土生姜 みそ 砂糖 醤油 小松菜 ブロッコリー 人参 南瓜 キャベツ 花鰹 醤油 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 油揚げ 青ねぎ だし鰹 塩 醤油 ごま油	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
木	4	18	幼児 和風カレーライス 小魚サラダ 乳児 ごはん 和風トマトシチュー 小魚サラダ	米 豚肉 厚揚げ 小松菜 人参 玉ねぎ だし鰹 カレールウ 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 * 豚肉 厚揚げ 小松菜 人参 玉ねぎ だし鰹 ケチャップ トマト缶 トマトジュース 塩 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油	ごまプリン 枝豆	砂糖 牛乳 寒天 練りごま 黒糖 枝豆 塩	
金	5	19	ごはん 魚の甘酢揚げ・人参フライ わかめの煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 醤油 酢 ・ 人参 片栗粉 塩 油 わかめ 玉ねぎ ふき えのき もやし 人参 だし鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 こんにゃく 豆腐 ブロッコリー 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 スライスチーズ ジャム	
土	6	20	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 油 豆腐 しめじ キャベツ 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	8	22	ごはん 肉豆腐 酢の物 みそ汁	米 牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 油 砂糖 醤油 きゅうり 人参 わかめ じゃこ 砂糖 醤油 酢 さつま芋 玉ねぎ しめじ ごぼう 青菜 煮干し だし鰹 みそ	マラーカオ	米粉 砂糖 サラダ油 醤油 練りごま 牛乳 レーズン B.P B.S	
火	9	23	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじきの甘酢ナムル 野菜スープ	米 鮭 醤油 パン粉 パセリ 粉チーズ ひじき もやし 人参 ブロッコリー 黒ごま 酢 砂糖 塩 ごま油 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ 煮干し だし鰹 塩 油	焼きさつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 油 塩 メープルシロップ	
水	10	24	大豆ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 すまし汁	米 もち米 大豆 人参 アスパラ 醤油 塩 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 みそ 砂糖 醤油 ごま えのき 山芋 玉ねぎ オクラ だし鰹・昆布 醤油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ	
木	11	25	ごはん 魚の塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物 みそ汁	米 魚 塩 切干大根 人参 厚揚げ こんにゃく 玉ねぎ 青菜 だし鰹 砂糖 醤油 じゃが芋 わかめ えのき キャベツ ニラ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり 煮豆	米 梅干し 人参 ごま じゃこ 塩 焼海苔 豆 砂糖 醤油	
金	12	26	ごはん 鶏のオープン焼き トマトとわかめのサラダ みそ汁	米 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 トマト きゅうり わかめ もやし 酢 砂糖 サラダ油 塩 練りごま ごま 玉ねぎ 油揚げ 南瓜 人参 青菜 煮干し だし鰹 みそ	アップルケーキ	小麦粉 りんご レーズン サラダ油 卵 砂糖 B.P B.S シナモン	
土	13	27	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 人参 山芋 油揚げ 青菜 舞茸 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	

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。

※ ”だし”は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います

