



# 6月の献立



2021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	14	28 ごはん 魚の梅煮 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 梅干し 土生姜 わかめ チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ だし鰹 醤油 砂糖 さつまい キャベツ 茄子 油揚げ 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	米粉の人参煮しパン プルーン	米粉 人参 南瓜 豆乳 サラダ油 B・P B・S 砂糖 プルーン
火	1	15 29 ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 磯和え みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 土生姜 青ねぎ 卵 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 キャベツ もやし 人参 青菜 醤油 焼きのり じゃが芋 玉ねぎ 舞茸 人参 オクラ だし鰹 煮干し 味噌	ごまぶりん せんべい いりこ	牛乳 砂糖 寒天 練りごま 黒糖 せんべい 煮干し
水	2	16 30 きつね寿司 蒸し鶏のごまサラダ すまし汁	米 油揚げ 人参 砂糖 醤油 酢 出し昆布 鶏肉 きゅうり 人参 えのき もやし 砂糖 醤油 酢 練りごま 山芋 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ニラ 出し昆布 だし鰹 醤油	2日・16日 ういろう・こんぶ 30日 水無月・こんぶ	上新粉 豆腐 さつまい 芋 砂糖 甘納豆 ・こんぶ 小麦粉 上新粉 黒砂糖 砂糖 甘納豆 ・こんぶ
木	3	17 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 砂糖 醤油 油 わかめ もやし 人参 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 ごま 南瓜 キャベツ 大根 しめじ 青ねぎ だし鰹 煮干し 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
金	4	18 ごはん ・人参フライ 魚のチーズパン粉焼き ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米・人参 塩 油 魚 醤油 パン粉 パセリ 粉チーズ ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ごま 砂糖 酢 塩 ごま油 厚揚げ さつまい 玉ねぎ 舞茸 ごぼう ブロッコリー だし鰹 煮干し 味噌	おにぎり 煮豆	米 干しエビ 塩 青のり 焼きのり 豆 砂糖 醤油
土	5	19 ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 塩 油 じゃが芋 わかめ 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	7	21 ごはん 煮魚 千切大根のごま酢和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 千切大根 人参 油揚げ 青菜 砂糖 醤油 酢 練りごま ごま ごま油 わかめ 南瓜 玉ねぎ 人参 豆腐 青ねぎ 出し鰹 煮干し 味噌	スイートポテト	さつまい 牛乳 砂糖 バター
火	8	22 ごはん タンドリーチキン 茹で野菜のドレッシング和え スープ	米 鶏肉 カレー粉 ケチャップ ヨーグルト 醤油 塩 ブロッコリー じゃが芋 コーン プチトマト 人参 アスパラ 砂糖 塩 酢 サラダ油 キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ もやし だし鰹 煮干し 塩 油	五平餅 いりこ	米 もち米 干しエビ 砂糖 醤油 味噌 ごま 焼きのり 煮干し
水	9	23 ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ すまし汁	米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 醤油 砂糖 味噌 片栗粉 油 わかめ 大根 玉ねぎ 山芋 人参 青菜 だし鰹 出し昆布 醤油	マーラーカオ	米粉 砂糖 豆乳 醤油 サラダ油 練りごま B・P B・S 干しぶどう
木	10	24 幼児 ハヤシライス 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 じゃが芋 人参 ピーマン 大豆 ハヤシルウ ケチャップ ソース 牛乳 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油 米・牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン 大豆 ケチャップ トマト缶 塩 砂糖 醤油 ソース 油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツゼリー せんべい いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 せんべい 煮干し
金	11	25 ごはん 魚の竜田揚げ 白雪ひじき みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 豆腐 ひじき 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 さつまい 油揚げ ブロッコリー 茄子 もやし だし鰹 煮干し 味噌	ヨーグルトケーキ プルーン	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P プルーン
土	12	26 ごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 だし鰹 煮干し 砂糖 醤油 キャベツ わかめ じゃが芋 しめじ 人参 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい いりこ

※ 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

