



6月の献立



2022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	13	27	ごはん 魚の梅煮 千切大根のごま酢和え みそ汁	さつま芋の メープルシロップかけ 油	さつま芋 メープルシロップ	
火	14	28	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	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し	
水	1	15	29	ごはん 魚のパン粉焼き 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	おにぎり 煮豆	米 コーン 黒ごま 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
木	2	16	30	ごはん 豚肉と南瓜の味噌炒め 酢の物 すまし汁	2日・16日 じゃが芋のスコーン 30日 水無月・こんぶ	じゃが芋 玉ねぎ パーコン 小麦粉 B・p バター 牛乳 塩 小麦粉 上新粉 黒砂糖 砂糖 甘納豆 ・こんぶ
金	3	17	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	ごまぷりん	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖	
土	4	18	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 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	
月	6	20	ごはん 魚のつけ焼き 南瓜と大豆の煮物 みそ汁	みたらし団子 いりこ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 きな粉 煮干し	
火	7	21	梅とじゃこのごはん 牛肉と野菜の和え物 みそ汁	蒸しパン プルーン	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s プルーン	
水	8	22	ごはん 魚の甘酢揚げ ごま和え みそ汁	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 こんぶ	
木	9	23	ごはん・人参フライ 鶏のオープン焼き おかかあえ みそ汁	フルーツの ヨーグルトかけ せんべい いりこ	バナナ キウイフルーツ りんご みかん缶 豆乳ヨーグルト 砂糖 せんべい 煮干し	
金	10	24	ごはん 魚のチャンチャン焼き ひじきの酢の物 すまし汁	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム	
土	11	25	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	

※ 6月30日(木)のおやつは水無月とおやつこんぶになります。材料は小麦粉 上新粉 さとう 甘納豆です。

※ ”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。

