


6月の献立


2023年

つくし保育園

曜	日	日	昼 食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月		12	26 ごはん 魚の梅煮 千切大根のごま酢和え みそ汁	米 魚 梅干し 醤油 砂糖 土生姜 千切大根 人参 油揚げ プロッコリー 醤油 醋 砂糖 練りごま ごま 豆腐 人参 玉ねぎ えのき 青菜 煮干し 出し鰯 味噌	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
火		13	27 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 豚ミンチ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 炒め油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 醋 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 炒め油 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 醋 砂糖 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
水		14	28 ごはん 魚のパン粉焼き 高野豆腐のマリネ みそ汁	米 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ 高野豆腐 人参 玉ねぎ きゅうり 醤油 砂糖 醋 塩 土生姜 だし鰯 片栗粉 揚げ油 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく オクラ 煮干し 出し鰯 味噌	蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 黒砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s ブルーン
木	1	15	29 ごはん 豚肉と南瓜の味噌炒め 酢の物 すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 味噌 醤油 砂糖 ごま 炒め油 わかめ もやし 人参 春雨 きゅうり じゃこ 醋 砂糖 塩 山芋 玉ねぎ ごぼう 舞茸 ニラ 出し昆布 出し鰯 醤油	さつま芋の メープルシロップかけ	さつま芋 メープルシロップ
金	2	16	30 ごはん 魚の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 塩 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚ミンチ チンゲン菜 醤油 砂糖 片栗粉 炒め油 南瓜 人参 玉ねぎ 油揚げ プロッコリー 煮干し 出し鰯 味噌	2日・16日 サンドウィッチ 30日 水無月・こんぶ	食パン チーズ ジャム 小麦粉 豆腐 上新粉 黒砂糖 砂糖 甘納豆 こんぶ
土	3	17	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 玉ねぎ 人参 茄子 青ネギ 煮干し 出し鰯 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	5	19	ごはん 魚のつけ焼き 南瓜と大豆の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 南瓜 大豆 こんにゃく 人参 油揚げ 砂糖 醤油 わかめ 玉ねぎ しめじ キャベツ 茄子 青菜 煮干し 出し鰯 味噌	ごまぶりん せんべい	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖 せんべい
火	6	20	梅とじゃこのごはん 牛肉と野菜の和え物 みそ汁	米 人参 じゃこ 梅干し 砂糖 醤油 塩 牛肉 キャベツ トマト プロッコリー 砂糖 醤油 土生姜 炒め油 さつま芋 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 人参 青ネギ 煮干し 出し鰯 味噌	おにぎり 煮豆	米 コーン 黒ごま 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
水	7	21	ごはん 魚の甘酢揚げ ごま和え みそ汁	米 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 醋 醤油 南瓜 人参 きゅうり チンゲン菜 ごま 砂糖 醤油 山芋 人参 玉ねぎ わかめ 青ネギ 煮干し 出し鰯 味噌	みたらし団子 こんぶ	上新粉 豆腐 醤油 砂糖 きな粉 こんぶ
木	8	22	ごはん・人参フライ 鶏のオーブン焼き おかかあえ みそ汁	米 人参 油 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ネギ 砂糖 醤油 醋 ごま油 プロッコリー もやし 人参 青菜 砂糖 醤油 花かつお 玉ねぎ さつま芋 油揚げ えのき 青ネギ 煮干し 出し鰯 味噌	フルーツの ヨーグルトかけ 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 煮干し
金	9	23	ごはん 魚のチャンチャン焼き ひじきの酢の物 すまし汁	米 魚 キャベツ 人参 ピーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま ひじき 人参 もやし きゅうり 砂糖 醋 醤油 豆腐 舞茸 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 出し昆布 出し鰯 醤油	じゃが芋のスコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・p バター 牛乳 塩
土	10	24	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 炒め油 じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 人参 煮干し 出し鰯 味噌	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、みりんを使いません

