



6月の献立



2024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		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	米 魚 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま ひじき 人参 もやし きゅうり 砂糖 酢 醤油 豆腐 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 出し昆布 出し鰹 醤油	米粉の南瓜クッキー	米粉 南瓜 豆乳 砂糖 油 シナモン レーズン B・P
火		11	25	梅とじゃこのごはん 肉じゃが みそ汁	米 人参 じゃこ 梅干し 砂糖 醤油 塩 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 三度豆 醤油 砂糖 冬瓜 油揚げ わかめ 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水		12	26	ごはん 魚のつけ焼き 千切り野菜の炒め物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ 茄子 醤油 砂糖 片栗粉 里芋 もやし 玉ねぎ こんにゃく 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルーン
木		13	27	ごはん 豚カツ フレンチサラダ みそ汁	米 豚肉 山芋 米粉 塩 米粉のパン粉 揚げ油 ケチャップ ソース キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 厚揚げ 玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
金		14	28	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 ブロッコリー 醤油 酢 砂糖 練りごま ごま 南瓜 人参 玉ねぎ えのき 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	14日 ヨーグルトケーキ 28日 水無月・こんぶ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P 小麦粉 豆腐 上新粉 黒砂糖 砂糖 甘納豆 ・こんぶ
土	1	15	29	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 茄子 青ねぎ 煮干し 出し鰹 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	3	17		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 豆腐 人参 玉ねぎ 舞茸 青菜 煮干し 出し鰹 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	4	18		ごはん・人参フライ 鶏のオープン焼き おかあえ みそ汁	米 ・ 人参 油 鶏肉 片栗粉 土生姜 青ねぎ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ブロッコリー もやし 人参 青菜 醤油 花かつお 玉ねぎ さつま芋 油揚げ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パプリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P 油
水	5	19		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 酢 醤油 南瓜 人参 きゅうり チンゲン菜 ごま 砂糖 醤油 豆腐 人参 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 梅干し 花かつお 塩 焼きのり 煮干し
木	6	20		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 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 豚ミンチ 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 酢 砂糖 醤油 ごま油	フルーツ せんべい こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ
金	7	21		ごはん 魚の野菜あんかけ 五目豆 みそ汁	米 魚 玉ねぎ 人参 えのき 三度豆 醤油 酢 砂糖 片栗粉 炒め油 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく ひじき 砂糖 醤油 冬瓜 里芋 しめじ 玉ねぎ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の黒糖ごまケーキ ブルーン	米粉 ごま 片栗粉 B・P 豆乳 油 黒砂糖 砂糖 塩 ブルーン
土	8	22		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

※ 乳児クラスは、みりんをしません

