



6月の献立



ことぶき保育園

日	曜日	昼 食	材 料 名				3時のおやつ
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整える	味のお手伝い	
1	水	玄米飯、味噌汁、しょうが焼き 野菜炒め、ブルー	玄米/薄力粉 オリーブ油/黒米	豚かた肉/ツナ缶 卵/保育乳	冬瓜/玉葱/葱 ゴーヤー/人参	鰹だし/塩/醤油 味噌/清酒	保育乳 ヒラヤチー
2	木	玄米飯、味噌汁、松風焼き 胡瓜ともやしの和え物、オレンジ	玄米/パン粉 ソーメン/はと麦	鶏挽肉/鶏レバー ツナ缶/小豆	小松菜/しめじ 玉葱/もやし	鰹だし/塩/醤油 味噌/味醂/砂糖	お茶 ソーメンタチャー
3	金	お弁当で〜す！(運動会リハーサル) (水分補給を)				お茶 ヨーグルトゼリー	
4	土	ジャワライス、すまし汁、バナナ 土佐和え	白米/食パン バター/	鶏挽肉/きな粉 かつお・肖り節	コーン缶/胡瓜 人参/玉葱/榎	鰹だし/塩/醤油 カレー粉/味醂	保育乳 きな粉トースト
5	日						
6	月	玄米飯、味噌汁、炒り豆腐、 小魚サラダ、シークッカーゼリー	玄米/しらたき 薄力粉/もちキビ	豆腐/鶏挽肉 卵/しらす干し	えのぎ/冬瓜/葱 キャベツ/ひじき	鰹だし/塩/醤油 味噌/酢/砂糖	保育乳 レーズンクッキー
7	火	玄米飯、味噌汁、鮭の照り焼き 野菜炒め、オレンジ	玄米/じゃが芋 夕オカ/黒米	豆乳/しろさけ 豚かた肉/きな粉	わかめ/もやし チンゲン菜	煮干だし/味噌 塩/醤油/砂糖	保育乳 豆乳くずもち
8	水	玄米飯、コーンスープ、バナナ チーズハンバーグ、きんぴら風煮	玄米/片栗粉 パン粉/黒米	牛挽肉/豚レバー 卵/鶏挽肉/	キャベツ/コーン 蓮根/ごぼう	鰹だし/塩/醤油 味醂/	保育乳 もずく天ぷら
9	木	玄米飯、ちむしんじ、胡瓜の和え物 からし菜チャンプルー、りんご	玄米/食パン じゃが芋/バター	豚レバー/豚肩肉 卵/豆腐/ツナ缶	人参/ミニトマト りんご/からし菜	鰹だし/塩/醤油 味噌/酢/砂糖	保育乳 フレンチトースト
10	金	麦ごはん、スタミナカレー、かき玉汁 トマトサラダ、	白米/じゃが芋 さつま芋/片栗粉	豚挽肉/豚レバー 卵/粉チーズ	玉葱/人参/胡瓜 トマト/コーン缶	鰹だし/塩/醤油 カレー粉/酢	Ca飲料 芋チップ
11	土	ご飯、すまし汁、マーボー豆腐 小松菜と人参の和え物、りんご	白米/片栗粉 食パン	豚ひき肉/豆腐 保育乳	わかめ/小松菜 りんご/ひじき	鰹だし/塩/醤油 味噌/砂糖	保育乳 ジャムサンド
12	日						
13	月	玄米飯、味噌汁、野菜炒め 魚フライタルタルソース、バナナ	玄米/パン粉 薄力粉/強力粉	油揚げ/豚かた肉 卵/保育乳/ホキ	冬瓜/ピクルス キャベツ/ひじき	鰹だし/塩/醤油 味噌/マヨネーズ	保育乳 黒糖カステラ
14	火	麦ごはん、なめこ汁、オレンジ 大豆と鶏肉のカレー	白米/押し麦 さつま芋/バター	豆腐/鶏もも肉 ジョア/茹で大豆	なめこ/セロリー 生姜/ニンニク	鰹だし/塩/醤油 味噌/カレー粉	ジョア さつま芋ガレット
15	水	玄米飯、すまし汁、小松菜の和え物 ピーマンと豚肉の味噌炒め	玄米/おつゆ麩 オリーブ油	豚かた肉/肖り節 ヨーグルト	大根/ピーマン りんご/小松菜	鰹だし/塩/醤油 酢/味醂/砂糖	お茶 ヨーグルトゼリー
16	木	ちりめんずし、もずくスープ、ぶどう もずくスープ、鶏と冬瓜の煮物	白米/誕生ケーキ オリーブ油	しらす干し/豆腐 鶏もも肉/卵	人参/もずく/葱 しそ/冬瓜/	鰹だし/塩/醤油 味醂/酢/	保育乳 誕生ケーキ
17	金	麦ごはん、すまし汁、ハヤシライス トマトとコーンのサラダ	白米/押し麦 白玉粉/	牛かた肉/ツナ缶 あずき/	玉葱/トマト/榎 椎茸/コーン缶	鰹だし/塩/醤油 ハヤシルウ/酢	お茶 ぜんざい
18	土	沖縄そば、小松菜の白和え オレンジ	沖縄そば/白米 オリーブ油	豚かた肉/蒲鉾 卵/豆腐	オレンジ/小松菜 葱	鰹だし/塩/醤油 清酒/味醂/砂糖	お茶 しそおにぎり
19	日						
20	月	玄米飯、すまし汁、筑前煮 もずく酢の物の物	玄米/薄力粉 オリーブ油/黒米	生揚げ/豚ロース 卵/保育乳	小松菜/ごぼう 人参/たけのこ	鰹だし/塩/醤油 味醂/酢/砂糖	保育乳 そべポーポー
21	火	玄米飯、アサ汁、鯖のカレー焼き ひじきと糸こんにゃくのきんぴら	玄米/コンニャク オリーブ油/	さば/豆腐/卵 豚かた肉/大豆	アサ/ひじき いんげん/バナナ	鰹だし/塩/醤油 カレー粉/砂糖	Ca飲料 もちもちドーナツ
22	水	スバゲティーマイトソース、りんご 冬瓜の中華スープ	スバゲティ じゃが芋/白米	豚挽肉/豚レバー 卵/鶏ササミ	人参/玉葱/榎 みつば/パセリ	鰹だし/塩/醤油 ケチャップ/	お茶 じゃこおにぎり
23	木	慰霊の日お休みです					
24	金	バターロール、フルーツサラダ ボルシチ	バターロール マカロニ/さつま芋	牛挽肉/豚レバー 卵/ヨーグルト	人参/みかん缶 バナナ/玉葱	ケチャップ/塩	保育乳 芋天ぷら
25	土	クファージュシー、味噌汁、バナナ 胡瓜ともやしの和え物	白米/食パン オリーブ油	豚かた肉 保育乳	わかめ/しめじ バナナ/ひじき	鰹だし/塩/醤油 味醂/酢/味醂	保育乳 ジャムサンド
26	日	運動会					
27	月	玄米飯、味噌汁、中華サラダ 高野豆腐と野菜の煮物、ブルー	玄米/じゃが芋 さつま芋/薄力粉	凍り豆腐/卵 豚もも肉/ささみ肉	キャベツ/しめじ 人参/冬瓜/	鰹だし/塩/醤油 味醂/酢/砂糖	保育乳 芋の蒸しカップ
28	火	梅入り混ぜご飯、ソーメン汁、バナナ きびなご唐揚げ、パパイヤリチー	白米/ソーメン マカロニ/薄力粉	きびなご/豚ばら ウィンナー/卵	しそ/ごま/人参 にら/パパイア	鰹だし/塩/醤油 カレー粉/	保育乳 ミニドック
29	水	玄米飯、味噌汁、切り干し大根炒め 白和え(ゴーヤー)、パインアップル	玄米/コンニャク 薄力粉/バター	豚かた肉/豆腐 蒲鉾/卵/保育乳	わかめ/にがうり 人参/パイン	煮干だし/味噌 塩/醤油/砂糖	保育乳 オートミールクッキー
30	木	玄米飯、チキンマレード煮 かき玉汁、オクラ入り麩炒め	玄米/片栗粉 麩/オリーブ油	鶏手羽/豚かた肉 卵/保育乳	レタス/オクラ 人参/オレンジ	鰹だし/塩/醤油 砂糖	保育乳 手作りドーナツ

※ 保育園の行事や材料の都合により、献立を変更する事があります。