



6月予定献立



2022年6月
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1	15	水	じゃが芋 ごはん	かじきの梅しょうゆ焼き 小松菜のなめ茸和え 炒り豆腐 味噌汁	かじき 梅干し 小松菜 もやし なめ茸 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ にんじん ＜茄子 キャベツ＞	豚ごぼうごはん(米 豚肉 ごぼう にんじん) きゅうりの即席漬 昆布	
2	16	木	豆乳 ごはん	野菜の肉巻き キャベツのおかかマヨ和え 春雨炒め 味噌汁	豚肉 にんじん いんげん キャベツ 鰹節 白ゴマ 卵不使用マヨネーズ 春雨 ツナ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ ＜なめこ 豆腐 ネギ＞	ふかし芋(さつま芋) ブロックリー 煮干し	
3	17	金	さつま芋 ごはん	新じゃがと鶏肉の南蛮酢和え 野菜添え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁	じゃが芋 鶏肉 片栗粉 ネギ レタス きゅうり ひじき れんこん にんじん 油揚げ 糸こんにやく ＜玉ねぎ ワカメ＞	ツナきのごはん(米 ツナ しめじ 舞茸 にんじん) トマト 昆布	
4	18	土	干し芋 ごはん	豚肉の炒め煮 ワカメと春雨のサラダ 味噌汁	豚肉 玉ねぎ ワカメ 春雨 きゅうり にんじん ハム トマト ＜キャベツ 油揚げ＞	おにぎり(梅干し、鰹節) 煮干し	
6	20	月	干し芋 ごはん	揚げ餃子 さっぱり和え かぼちゃの煮物 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 餃子の皮 きゅうり セロリ にんじん ゴマ かぼちゃ ＜チンゲン菜 もやし 生椎茸＞	きな粉団子(団子粉 豆腐 きな粉) ほうれん草の煮浸し 煮干し	
7	21	火	豆乳 ごはん	鮭の照り焼き オクラの海苔和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁	鮭 オクラ もやし 刻み昆布 鶏肉 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 糸こんにやく 7日＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞ 21日＜じゃが芋 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ にんじん＞	ジャージャー麺(中華麺 豚ひき肉 ネギ きゅうり もやし) トマト	
8	22	水	じゃが芋 ごはん	豚肉の塩麹焼き さつま芋のきんぴら 大豆もやしのサラダ 味噌汁	豚肉 塩麹 さつま芋 黒ゴマ 大豆もやし きゅうり にんじん ハム ＜玉ねぎ しめじ モロヘイヤ＞	いなり寿司(米 油揚げ 白ゴマ) アスパラ 煮干し	
9	木	豆乳	菜めし	ピーマンの肉詰め焼き トマト添え キャベツとツナのサラダ 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ピーマン トマト キャベツ きゅうり にんじん ツナ コーン 卵不使用マヨネーズ ＜かぶ もやし 油揚げ＞	昆布ごはん(米 鶏ひき肉 刻み昆 布 にんじん) 小松菜の煮浸し 煮干し	
	23			23日 誕生会メニュー			
10	24	金	さつま芋 ごはん	手羽元のさっぱり煮 こんにやくとごぼうのゴマ味噌和え ポテトサラダ 味噌汁	手羽元 糸こんにやく ごぼう ゴマ じゃが芋 きゅうり にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ ＜豆腐 ネギ ワカメ＞	たこ焼き風おにぎり(米 鰹節 キャ ベツ 揚げ玉 青海苔) 昆布	
11	25	土	干し芋 ごはん	鶏肉の香味焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁	鶏肉 ネギ ほうれん草 にんじん きゅうり ハム コーン 卵不使用マヨネーズ ＜玉ねぎ 油揚げ＞	おにぎり(鮭) 昆布	
13	27	月	豆乳 ごはん	豚カツ 千切りキャベツ トマト添え 大豆の五目煮 味噌汁	豚ヒレ肉 小麦粉 パン粉 卵 キャベツ トマト 大豆 にんじん ごぼう 油揚げ 昆布 ＜かぼちゃ 玉ねぎ＞	味噌焼きおにぎり(米) スティックきゅうり 煮干し	
14	28	火	干し芋 ごはん	鶏肉の西京焼き ピーマンと竹輪の青海苔炒め 切干大根サラダ ワカメスープ	鶏肉 ピーマン 竹輪 青海苔 切干大根 にんじん きゅうり ツナ 卵不使用マヨネーズ ＜ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ＞	米粉のチヂミ(上新粉 玉ねぎ に んじん ニラ もやし) 煮干し	
29	水	豆乳	菜めし	サバのネギ塩焼き ほうれん草と油揚げの和え物 肉じゃが 味噌汁	サバ ほうれん草 もやし 油揚げ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 白滝 ＜かぶ えのき＞	たまはむごはん(米 卵 ハム ネ ギ) きゅうりの即席漬 昆布	
30	木	さつま芋 ごはん	マーボー厚揚げ 茄子のオープン焼き ひじきとささみのサラダ 野菜わん	厚揚げ 豚ひき肉 ネギ にんじん 生椎茸 茄子 ささみ ひじき レタス きゅうり トマト 白ゴマ ＜玉ねぎ ほうれん草＞	新じゃが芋の揚げ煮(じゃが芋) 枝豆 煮干し		

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

17日(金)

きりん・くじら組は、遠足の日にありますのでお弁当の用意をお願いします。

21日(火)

くじら組がじゃが芋餅の味噌汁を作ります。

23日(木) 誕生会メニュー

ワカメごはん 鮭ごはん
ハンバーグトマトソース(牛豚合挽肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 トマト)
野菜とウインナーのオープン焼き(じゃが芋 ウインナー ピーマン)
玉ねぎの衣揚げ(玉ねぎ 小麦粉 片栗粉)
コールスローサラダ (キャベツ にんじん きゅうり ハム コーン 卵不使用マヨネーズ)

メロン オレンジ

おやつ 飾りごはん(米 しそ きゅうり にんじん ハム) 昆布

