



6月予定献立



2022年6月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	水	茹で野菜 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(茄子 キャベツ)	豚ごぼうごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米	かじき、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎豚肉	梅干し、小松菜、もやし、なめ茸、玉ねぎ、にんじん、茄子、キャベツ、◎ごぼう、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
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(なめこ 豆腐 ネギ)	ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、豚肉、鰹節、ツナ、絹豆腐、◎煮干し	にんじん、いんげん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	金	茹で野菜 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(玉ねぎ ワカメ)	ツナきのごはん トマト 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、片栗粉、糸こんにゃく	鶏肉、油揚げ、◎ツナ	生姜、ネギ、レタス、きゅうり、ひじき、れんこん、にんじん、玉ねぎ、ワカメ◎しめじ、舞茸、トマト、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
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(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(梅干し 鰹節) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚肉、ハム、油揚げ、◎鰹節、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、ワカメ、きゅうり、にんじん、キャベツ、◎梅干し	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
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(チンゲン菜 もやし 生椎茸)	きな粉団子 ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、餃子の皮、白ゴマ、◎だんご粉	豚ひき肉、◎絹豆腐、きな粉、煮干し	生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、セロリ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、三温糖、ゴマ油、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
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7日(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ) 21日(じゃが芋餅 キャベツ 玉ねぎ にんじん)	ジャージャー麺 トマト	米、糸こんにゃく、じゃが芋、片栗粉、◎生中華麺	○豆乳、鮭、鶏肉、高野豆腐、◎豚ひき肉	オクラ、もやし、刻み海苔、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、ワカメ(7日)、キャベツ(21日)、◎ネギ、きゅうり、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	水	茹で野菜 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(玉ねぎ しめじ モロヘイヤ)	いなり寿司 アスパラ 煮干し	○じゃが芋、米、さつま芋、黒ゴマ、◎白ゴマ	豚肉、ハム、◎油揚げ、煮干し	大豆もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、モロヘイヤ、◎アスパラ	醤油、塩麹、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	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(かぶ もやし 油揚げ)	昆布ごはん 小松菜の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、豚ひき肉、ツナ、油揚げ、◎鶏ひき肉、煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぶ、もやし、◎刻み昆布、小松菜	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん
	23		23日 誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ウインナー、ハム、	ワカメ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、メロン、オレンジ、◎しそ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ケチャップ、中濃ソース、穀物酢、サラダ油
10	24	金	茹で野菜 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ごぼうのゴマみそ和え ポテトサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ワカメ)	たご焼き風おにぎり 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎揚げ玉	鶏手羽元、ハム、絹豆腐	生姜、ごぼう、にんじん、きゅうり、ネギ、ワカメ、◎キャベツ、青海苔	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
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(玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ	鶏肉、ハム、油揚げ、◎鮭	生姜、にんにく、ネギ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、◎昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
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(かぼちゃ 玉ねぎ)	味噌焼きおにぎり スティックきゅうり 煮干し	米、小麦粉、パン粉、	○豆乳、豚ヒレ肉、卵、大豆、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、トマト、にんじん、ごぼう、昆布、かぼちゃ、玉ねぎ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
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(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	米粉のチヂミ 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ、◎上新粉	鶏肉、竹輪、ツナ、◎煮干し	ピーマン、青海苔、切干大根、にんじん、きゅうり、ワカメ、玉ねぎ、◎ニラ、もやし	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
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(かぶ えのき)	たまはむごはん きゅうりの即席漬け 昆布	米、白ゴマ、じゃが芋、白滝	○豆乳、サバ、油揚げ、豚肉、◎卵、ハム	かぶの葉、ネギ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、かぶ、えのき、◎きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、レモン汁、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁	
30	木	茹で野菜 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(玉ねぎ ほうれん草)	新じゃが芋の揚げ煮 枝豆 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、◎じゃが芋	豚ひき肉、厚揚げ、ささみ、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、ひじき、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、ほうれん草、◎枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、サラダ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

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 野菜とウインナーのオープン焼き
玉ねぎの衣揚げ コールスローサラダ
メロン オレンジ
おやつ 飾りごはん 昆布

10日(金)

ぎんが・うちゅう組は、遠足の日になりますのでお弁当の用意をお願いします。

21日(火)

うちゅう組がじゃが芋餅の味噌汁を作ります。

