６月予定献立

2023年6月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名（〇は午前補食、◎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	木	じゃが芋	ごはん 酢豚 ブロッコリー添え シルバーサラダ 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	こぎつねごはん スナップえんどう するめ	〇じゃが芋、米、片栗粉、春雨、卵不使用マヨネーズ	豚こま肉、ハム、絹豆腐、◎油揚げ、するめ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、干し椎茸、ブロッコリー、きゅうり、もやし、なめこ、ネギ、◎スナップえんどう	醤油、食塩、穀物酢、ケチャップ、本みりん、料理酒、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	金	豆乳	ごはん チキンロール さつま芋のきんぴら 納豆和え 味噌汁（キャベツ　玉ねぎ）	揚げじゃが芋 トマト 煮干し	米、さつま芋、黒ゴマ、◎じゃが芋	〇豆乳、鶏もも肉、納豆、◎煮干し	にんじん、いんげん、生姜、オクラ、モロヘイヤ、キャベツ、玉ねぎ、◎青海苔、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ワカメとトマトのサラダ 味噌汁（じゃが芋　えのき）	おにぎり（鮭） 昆布	〇さつま芋、米、じゃが芋	豚バラ肉、ツナ、◎鮭	生姜、にんにく、玉ねぎ、ワカメ、きゅうり、にんじん、トマト、えのき、◎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
5	19	月	干し芋	菜めし 手羽元と新じゃが芋の煮物 れんこんきんぴら きゅうりともやしのゴマ酢和え 味噌汁（かぶ　油揚げ）	米粉のにんじん蒸しパン キャベツの煮浸し 煮干し	〇さつま芋、米、じゃが芋、白ゴマ、◎米粉	手羽元、さつま揚げ、ハム、油揚げ、◎豆乳、煮干し	かぶの葉、生姜、れんこん、エリンギ、きゅうり、もやし、にんじん、かぶ、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
6	20	火	じゃが芋	ごはん かじきの味噌焼き かぼちゃ炒め ささみのゴマドレサラダ 野菜わん（大根　ほうれん草）	鶏そぼろごはん 小松菜の煮浸し 昆布	〇じゃが芋、米、白ゴマ	かじき、ベーコン、ささみ、◎鶏ひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、レタス、きゅうり、トマト、大根、ほうれん草、◎にんじん、絹さや、小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
7		水	豆乳	ごはん キャベツハンバーグ オーブン焼き ひじきのサラダ 味噌汁（茄子　えのき　油揚げ）	竹輪ごぼうごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、片栗粉、じゃが芋	〇豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎竹輪	玉ねぎ、キャベツ、アスパラ、ひじき、レタス、にんじん、きゅうり、コーン、茄子、えのき、◎ごぼう、ほうれん草、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	21			21日　誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、上新粉、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、鮭、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ウインナー、ハム、◎煮干し	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	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、ケチャップ、中濃ソース
8	22	木	さつま芋	ごはん サバのネギ塩焼き ほうれん草と大豆もやしのナムル 肉じゃが 味噌汁（豆腐　キャベツ）	なめたけごはん トマト 昆布	〇さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、白滝	サバ、豚こま肉、絹豆腐、◎ツナ	ネギ、ほうれん草、大豆もやし、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、◎なめ茸、トマト、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
9	23	金	豆乳	ごはん 鶏肉のから揚げおろしソース オクラのおかか和え 刻み昆布の煮物 味噌汁（玉ねぎ　しめじ　油揚げ）	焼き芋 スティックきゅうり 煮干し	米、片栗粉、糸こんにゃく、◎さつま芋	〇豆乳、鶏もも肉、鰹節、さつま揚げ、油揚げ、◎煮干し	生姜、にんにく、大根、レモン、オクラ、もやし、刻み昆布、にんじん、玉ねぎ、しめじ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	土	干し芋	ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のサラダ ワカメスープ（ワカメ　玉ねぎ　春雨　ゴマ）	おにぎり（梅干し　鰹節） 煮干し	〇さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、春雨、白ゴマ	鶏もも肉、ハム、◎鰹節、煮干し	生姜、にんにく、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、ワカメ、玉ねぎ、◎梅干し	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	月	さつま芋	ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマン炒め コロコロサラダ 味噌汁（えのき　小松菜）	みたらし団子 アスパラ するめ	〇さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉、だんご粉	豚ロース肉、ツナ、ハム、◎するめ	生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、小松菜、◎アスパラ	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、◎ザラメ糖
13	27	火	豆乳	ごはん 鶏肉の梅しょうゆ焼き 茄子と竹輪のおかか炒め ワカメと春雨の酢の物 13日味噌汁（じゃが芋　玉ねぎ　キャベツ） 27日じゃが芋餅の味噌汁（じゃが芋　キャベツ　玉ねぎ　にんじん）	ジャージャー麺 トマト	米、春雨、じゃが芋、片栗粉（27日）、◎生中華麺	〇豆乳、鶏もも肉、竹輪、鰹節、◎豚ひき肉	梅干し、茄子、ワカメ、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、◎もやし、ネギ、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	水	干し芋	ごはん 鮭の香味ソース 野菜添え 鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁（かぼちゃ　玉ねぎ）	味噌焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、糸こんにゃく	鮭、鶏もも肉、高野豆腐、◎煮干し	ネギ、レタス、きゅうり、にんじん、干し椎茸、かぼちゃ、玉ねぎ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
	29	木	豆乳	ごはん 真珠蒸し キャベツ炒め 切干大根の煮物 味噌汁（豆腐　ネギ　ワカメ）	米粉のチヂミ 煮干し	米、もち米、片栗粉、◎上新粉、白ゴマ	〇豆乳、豚ひき肉、ベーコン、油揚げ、絹豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、生姜、キャベツ、スナップえんどう、切干大根、にんじん、ネギ、ワカメ、◎ニラ、もやし	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
	30	金	じゃが芋	ごはん 鶏肉のホイル包み焼き きゅうりのさっぱり和え ひじきと大豆の五目煮 味噌汁（茄子　キャベツ）	枝豆ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	〇じゃが芋、米、白ゴマ	鶏もも肉、大豆、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、えのき、にんじん、きゅうり、ひじき、ごぼう、茄子、キャベツ、枝豆、塩昆布、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、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。

9日（金）
こあら・ぱんだ・きりん・くじら組は、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（水）　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ブン焼き
玉ねぎの衣揚げ　コールスローサラダ
メロン　オレンジ
補食　飾りごはん　煮干し

27日（火）
くじら組がじゃが芋餅の味噌汁を作ります。