

## 🍁 6月 予定献立表 🍁

日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
2	月	バナナ	五分つきごはん 魚のフライ きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁	牛乳 チーズパン	かれい 卵 粉チーズ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 パン粉 しらたき 三温糖 ごま油 白玉粉	ごぼう 人参 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
3	火	棒チーズ	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ いりこ みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ きやいんげん きゅうり もやし わかめ 大根 切りみつば みかん缶 もも缶 イナアガー
4	水	オレンジ	五分つきごはん 豆のトマト煮 マセドアンサラダ 春雨のスープ	牛乳 とうもろこし ごま塩おにぎり	大豆 かつお節 牛乳 ごま	米 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ はるさめ ごま油	うずら豆 玉ねぎ 人参 セロリー 青ピーマン トマト缶 きゅうり 青のり もやし こねぎ とうもろこし
5	木	レーズン	五分つきごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え なすのみそ汁	牛乳 じゃこトースト	鶏ひき肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳 しらす干し いりごま	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ コーン なす ぶなしめじ こねぎ 青のり
6	金	クッキー	五分つきごはん 鮭の西京焼き 野菜の納豆おろし和え すまし汁	牛乳 いりこ サモサ	鮭 みそ いりごま 納豆 かつお節 牛乳 豚ひき肉	米 三温糖 なたね油 鮭 ぎょうざの皮 じゃが芋	大根 人参 キャベツ わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
7	土	せんべい	野菜ラーメン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 焼き込みパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 こねぎ コーン 干しいたけ バナナ オレンジ
9	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き 切干し大根のカミカミサラダ わかめスープ	牛乳 ポテトたこ焼き	かれい みそ いりごま かつお節 牛乳	米 三温糖 なたね油 じゃが芋 片栗粉	切干し大根 刻み昆布 人参 さやえんどう わかめ 玉ねぎ もやし コーン 青のり
10	火	バナナ	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き じゃこサラダ しめじのみそ汁	牛乳 きなこプリン	高野豆腐 いりごま しらす干し いりこ みそ 牛乳 きな粉	米 薄力粉 ごま油 三温糖 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ こねぎ 寒天
11	水	オレンジ	五分つきごはん 豆の照り煮 ゴママヨ和え えのきのみそ汁	牛乳 きゅうりの浅漬け おかかおにぎり	大豆 鶏もも肉 いりごま 油揚げ いりこ みそ 牛乳 かつお節	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ わかめ えのきたけ
12	木	レーズン	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 ツナ和え わかめのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト	鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン わかめ
13	金	クッキー	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き おぐらの納豆和え きのごスープ	牛乳 こんぶ 牛乳寒天	鮭 みそ 納豆 いりごま かつお節 牛乳	米 マヨネーズ 上白糖	人参 オクラ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ 寒天 みかん缶
14	土	せんべい	五目うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	豚もも肉 油揚げ かまぼこ かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん麺 黒糖パン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 バナナ オレンジ
16	月	クッキー	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 野菜のみそサラダ ポテトスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	かれい みそ ベーコン かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 マーガリン なたね油 ごま油 上白糖 じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ バナナ みかん缶 もも缶 バイン缶
17	火	バナナ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 いりこ とうもろこし	豆腐 豚ひき肉 みそ いりごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ なら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ
18	水	オレンジ	五分つきごはん 青じそつくね マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鮭おにぎり	豚ひき肉 いりこ みそ 牛乳 鮭	米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	えのきたけ しそ キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 玉ねぎ
19	木	レーズン	五分つきごはん 肉じゃが 野菜のゴマ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 こんぶ ジャムサンド	豚もも肉 いりごま 厚揚げ いりこ みそ 牛乳	米 じゃが芋 しらす 三温糖 なたね油 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ もやし コーン 切りみつば
20	金	棒チーズ	五分つきごはん 魚のマリネ きゅうりの昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳 みるく餅	かれい 豆腐 いりこ みそ 牛乳 きな粉	米 薄力粉 なたね油 三温糖 片栗粉 上白糖	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン きゅうり 塩昆布 えのきたけ こねぎ
21	土	クッキー	チャンポン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	豚もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華麺 ごま油 バタークリームパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ バナナ オレンジ
23	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭の照り焼き キャベツの納豆和え おぐらのみそ汁	牛乳 枝豆 わかめおにぎり	鮭 納豆 いりごま いりこ みそ 牛乳 枝豆	米 三温糖 鮭 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	しょうが キャベツ 人参 オクラ 玉ねぎ えのきたけ
24	火	バナナ	五分つきごはん ポテトオムレツ 大豆サラダ わかめスープ	牛乳 レーズン ラスク	鶏ひき肉 卵 牛乳 大豆 かつお節	米 じゃが芋 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン わかめ もやし コーン
25	水	オレンジ	五分つきごはん ポークビーンズ 切干し大根サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 黒糖クッキー	大豆 豚もも肉 ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 マーガリン 黒砂糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 切干し大根 きゅうり ぶなしめじ こねぎ
26	木	せんべい	五分つきごはん ポークカレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 なたね油 薄力粉 三温糖 マカロニ 上白糖	しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリーンピース あらめ きゅうり 大根 コーン
27	金	クッキー	五分つきごはん 魚のムニエル (トマトソース) きゅうりと大根のサラダ もずくスープ	牛乳 すいかケーキ	かれい 豆腐 かつお節 牛乳 卵	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油 上白糖 有塩バター	トマト缶 玉ねぎ セロリー きゅうり 大根 もずく えのきたけ こねぎ 人参 すいか
28	土	せんべい	汁ビーフン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 メロンパン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ バナナ オレンジ
30	月	棒チーズ	五分つきごはん ししゃも 野菜の納豆和え ミネストローネスープ	牛乳 甘夏のゼリー	ししゃも 納豆 いりごま ベーコン かつお節 牛乳	米 マカロニ じゃが芋 上白糖	キャベツ おぐら 人参 玉ねぎ パセリ トマト缶 イナアガー みかん缶 夏みかん缶

※くま・きりん・ぞうは20日(金)がお弁当の日です。この日にぞう組はだしとりをします。

※誕生会は27日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

あさひ保育園

《クイズ》

今月の旬の食材は？

こたえ (とうもろこし、きゅうり、おぐら)  
なす、えだまめ、すいか

くま・きりん・ぞう



誕生会

