

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なる
1	月	バナナ	五分つきごはん 魚のフライ マセドアンサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	かれい 粉チーズ 油揚げ いわし みそ 牛乳 調整豆乳 きな粉	米 薄力粉 なたね油 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ くず粉 上白糖	人参 きゅうり コーン 枝豆 青のり 大根 玉ねぎ みつば
2	火	オレンジ	五分つきごはん 高野豆腐とひき肉の重ね焼き しゃりしゃりポテトサラダ 春雨のスープ	牛乳 いりこ おかかおにぎり	高野豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 なたね油 上白糖 はるさめ ごま油	干しいたけ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン もやし こねぎ
3	水	レーズン	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 じゃこサラダ しめじのみそ汁	牛乳 こんぶ ポテトたこ焼き	厚揚げ 豚ひき肉 しらす干し いわし みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 なたね油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり ぶなしめじ こねぎ
4	木	せんべい	五分つきごはん 鮭のみそチーズ焼き 野菜の納豆おろし和え ミネストローネスープ	牛乳 コーンマヨトースト	鮭 みそ ビザ用チーズ 納豆 ベーコン かつお節 牛乳	米 三温糖 なたね油 マカロニ じゃが芋 食パン マヨネーズ	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ トマト缶 コーン
5	金	棒チーズ	五分つきごはん ポテトオムレツ きゅうりと大根のサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 あじさいゼリー	鶏ひき肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 かぼちゃ イナガアゲ
6	土	クッキー	汁ビーフン 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	ビーフン ごま油 焼き込みパン	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
8	月	レーズン	五分つきごはん 魚のムニエル(トマトソース) 野菜のみそサラダ ポテトスープ	牛乳 きなこプリン	かれい みそ ベーコン かつお節 牛乳 きな粉	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油 ごま油 上白糖 じゃが芋	トマト缶 玉ねぎ セロリー キャベツ 人参 きゅうり コーン パセリ 寒天
9	火	バナナ	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 南瓜のみそ汁	牛乳 いりこ コーンおにぎり	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし わかめ えのきたけ コーン
10	水	オレンジ	五分つきごはん ポークビーンズ マカロニサラダ きのごスープ	牛乳 チーズパン	大豆 豚もも肉 かつお節 牛乳 粉チーズ	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ 白玉粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ こねぎ
11	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 きなこサンド	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 食パン 上白糖	玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン
12	金	棒チーズ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き 切干し大根のカミカミサラダ もずくスープ	牛乳 こんぶ ちんすこう	鮭 みそ 豆腐 かつお節 牛乳	米 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 黒砂糖 ラード	人参 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう もずく えのきたけ 玉ねぎ こねぎ
13	土	クッキー	五目うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	豚もも肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん麺 メロンパン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 バナナ オレンジ
15	月	レーズン	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 ツナサラダ 五目みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 ツナ缶 厚揚げ 豚もも肉 いわし みそ 牛乳 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ ごぼう こねぎ バナナ みかん缶 もも缶
16	火	せんべい	五分つきごはん 魚のみそ照り焼き キャベツとインゲンのお浸し わかめスープ	牛乳 あべ川マカロニ	かれい みそ かつお節 牛乳 きな粉	米 三温糖 マカロニ 上白糖	キャベツ さやいんげん 人参 わかめ 玉ねぎ もやし コーン
17	水	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 鮭おにぎり	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳 鮭	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ たら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ
18	木	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 ポップコーン とうもろこし	大豆 豚もも肉 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 マヨネーズ マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ こねぎ ポップコーン
19	金	棒チーズ	五分つきごはん あじの生姜焼き キャベツの納豆和え 豆腐のみそ汁	牛乳 サモサ	あじ 納豆 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳 豚ひき肉	米 ぎょうざの皮 なたね油 じゃが芋	しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ こねぎ
20	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 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 バタークリームパン	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
22	月	バナナ	五分つきごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 油揚げのみそ汁	牛乳 かしわおにぎり	豚もも肉 かつお節 油揚げ いわし みそ 牛乳 鶏もも肉	米 じゃが芋 しらす 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン ぶなしめじ こねぎ ごぼう
23	火	せんべい	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜の和えもの わかめのみそ汁	牛乳 コーン蒸しパン	鮭 豆腐 いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 三温糖 薄力粉 上白糖	しょうが キャベツ もやし 人参 コーン わかめ 玉ねぎ
24	水	オレンジ	五分つきごはん 豆のトマト煮 ツナ和え ポテトスープ	牛乳 ジャムサンド	大豆 ツナ缶 ベーコン かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 食パン いちごジャム マーガリン	うずら豆 玉ねぎ 人参 セロリー 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン エリンギ パセリ
25	木	棒チーズ	五分つきごはん ししゃも きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 きな粉クッキー	めざし かつお節 牛乳 卵 きな粉	米 しらす なたね油 三温糖 ごま油 麩 薄力粉 マーガリン 上白糖	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
26	金	クッキー	五分つきごはん キーマカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 すいかのケーキ	豚ひき肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵 ホイップクリーム	米 じゃが芋 なたね油 薄力粉 三温糖 上白糖 マーガリン	しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 グリーンピース 切干し大根 きゅうり すいか
27	土	せんべい	和風スパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	ベーコン ヨーグルト 牛乳	スパゲティ なたね油 黒糖パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こねぎ バナナ オレンジ
29	月	バナナ	五分つきごはん じゃが芋のそぼろ煮 野菜のゴマ和え なすのみそ汁	牛乳 レーズン ラスク	鶏ひき肉 ごま いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ もやし コーン なす ぶなしめじ こねぎ
30	火	オレンジ	五分つきごはん 鮭のコーンマヨ焼き 野菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 枝豆と塩昆布のおにぎり	鮭 納豆 ごま いわし みそ 牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	コーン キャベツ きゅうり 人参 わかめ えのきたけ 玉ねぎ 枝豆 塩昆布

※くま・きりん・ぞう組は19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26日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

<<クイズ>>

今月の旬の食材は？

あさひ保育園

こたえ(とうもろこし、すいか)