



6月献立表



愛染幼稚園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			手作りおやつ
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	土	そぼろピラフ ビーフンスープ ゼリー	豚ミンチ	玉ねぎ・人参・インゲン 人参・ほうれん草 ゼリー	米 ビーフン	
3	月	ご飯 太刀魚の蒲焼 信田和え 味噌汁	太刀魚 うすあげ	白菜・小松菜・人参 大根・ねぎ	米	ぱりぱりじゃこチップ
4	火	☆虫歯予防デー ご飯 岩石揚げ かみかみサラダ 味噌汁	大豆水煮 ツナ缶	ひじき・玉ねぎ 千切り大根・きゅうり・人参 ほうれん草	米 さつまいも 切り麩	
5	水	ご飯 柳川風煮 おかか和え 味噌汁 チーズ	鶏肉・玉子 ちくわ うすあげ チーズ	ササガキ・玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・人参 南瓜	米	ポパイケーキ
6	木	ビビンバ丼 華風和え 中華スープ	豚肉 木綿豆腐	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜 白菜・インゲン・コーン わかめ	米	
7	金	食パン マカロニグラタン キャベツとりんごのサラダ スープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・しめじ・パセリ キャベツ・人参・コーン・りんご もやし・人参	パン・イチゴジャム じゃがいも・マカロニ・パン粉	あじさいゼリー
8	土	五目ラーメン 果物（オレンジ）	豚肉・ナルト	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ オレンジ	ラーメン	
10	月	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 野菜と厚揚げの味噌煮 すまし汁	タラ 厚揚げ	あおのり ほうれん草・大根・人参 えのきだけ・玉ねぎ・ねぎ	米	マカロニきな粉
11	火	ご飯 ホイコーロー 春雨サラダ かき玉コンスープ	豚肉 カニカマ 玉子	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 人参・きゅうり コーン・ねぎ	米 春雨	
12	水	かやくうどん ごぼうサラダ 果物（バナナ）	鶏肉・うすあげ ツナ缶	玉ねぎ・小松菜・人参 ササガキ・きゅうり・コーン バナナ	うどん じゃがいも	豆乳ドーナツ
13	木	ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ ツナ缶	玉ねぎ・人参・ねぎ 大根・きゅうり・コーン わかめ・白菜	米	
14	金	チキンカレー チーズ入りひじきサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉・スキムミルク チーズ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ひじき・フロコリー・コーン・人参 黄桃缶・バナナ	米・じゃがいも	みたらしかぼちゃ
15	土	豚丼 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・しめじ・インゲン・人参 ほうれん草・人参	米 春雨	
17	月	豚玉丼 ツナ和え 味噌汁	豚肉・玉子 ツナ缶	玉ねぎ・人参・ねぎ チンゲンサイ・もやし・人参 大根・わかめ	米	チーズクッキー
18	火	☆お誕生日会☆ 人参とツナのピラフ 鶏の塩麹唐揚げ ジャーマンポテト スープ	ツナ缶 鶏肉 ウイニー	人参・コーン 玉ねぎ・インゲン キャベツ・玉ねぎ・パセリ	米 じゃがいも	
19	水	ご飯 鯖の味噌煮 納豆和え すまし汁 チーズ	サバ 納豆 チーズ	小松菜・キャベツ・人参 ねぎ	米 そうめん	コーン蒸しパン
20	木	鮭わかめご飯 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの金平炒め 味噌汁	サケ 木綿豆腐	わかめ ほうれん草・玉ねぎ・人参・しめじ インゲン 白菜	米 さつまいも 切り麩	
21	金	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃサラダ スープ	豚肉・大豆水煮	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト 南瓜・キャベツ・きゅうり もやし・人参・パセリ	パン	五平餅
22	土	焼きうどん 果物（バナナ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	うどん	
24	月	ご飯 高野豆腐の炒り煮 ごま和え 味噌汁 チーズ	高野豆腐・鶏肉 チーズ	玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・もやし・しめじ ねぎ	米 切り麩	大学芋
25	火	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツゼリー	豚肉	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース・トマト 人参・きゅうり・コーン パイン缶・黄桃缶	米 スパゲッティ	
26	水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き のり和え 味噌汁	サケ ちくわ	玉ねぎ・コーン 小松菜・キャベツ・人参・きざみのり 大根・えのきだけ	米	ジャムサンド
27	木	味噌ラーメン もやしのナムル 果物（オレンジ）	豚肉・ナルト	コーン・白菜・玉ねぎ・ねぎ もやし・きゅうり・人参 オレンジ	ラーメン	
28	金	ご飯 鶏肉の南部焼き ビーフンソテー 味噌汁	鶏肉 ちくわ うすあげ	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ	米 ビーフン	ココアケーキ
29	土	中華丼 ビーフンスープ ゼリー	豚肉・ナルト	玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ 人参・ほうれん草 ゼリー	米 ビーフン	