

2020年6月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 月	すき焼き風煮 キャロットラペ 味噌汁 ごはん オレンジ	お菓子 牛乳	きゅうりの 梅おかか 和え	●じゃことわ かめのせんべ い、ミルク	牛乳 豚肉 花かつお ちりめんじゃこ ごま スキムミルク	こんにゃく 米	えのき 小松菜 ねぎ せり 人参 パセリ オレンジ かぼちゃ なす きゅうり 梅干し わかめ
2 火	パン 鶏だんごスープ 赤魚のエスカベッシュ 豆苗とベーコンのソテー パイナップル	ヨーグルト	コーンポテ ト	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 ベーコン 鶏肉 卵	パン 小麦粉 米 じゃが芋 コーン マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 豆苗 にんにく もやし パイナップル 干しいたけ キャベツ
3 水	鶏肉とたけのこの煮物 ごはん マカロニグラタン 味噌汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	きゅうりス ティック	お菓子 ミルク	鶏肉 牛乳 ベーコン バター 粉チーズ 豆腐 スキムミルク	パン 米 コーン マヨネーズ マカロニ 小麦粉	たけのこ しいたけ いんげん 玉ねぎ ほうれん草 なめこ 大根 グレープフルーツ きゅうり
4 木	☆菌に良い献立 ごはん デザート 豚肉ののりチーズロール、レタス イカ人参 糸寒天ともやしのスープ	お菓子 牛乳		キウイ 牛乳	牛乳 花かつお ごま 豚肉 チーズ するめ ベーコン	米 デザート	塩昆布 のり レタス 人参 キウイ もやし 干しいたけ ピーマン 糸寒天
5 金	わかめうどん ささみときゅうりの中華和え 牛乳 フルーツポンチ	バナナ 牛乳	アスパラの 焼き浸し	おにぎり お茶	牛乳 卵 なると ささみ ごま	うどん 米	バナナ わかめ 干しいたけ きゅうり みかん パイン ねぎ キウイ アスパラ 洋なし
6 土	パン パンブキンシチュー オレンジ	お菓子 牛乳	キャベツと ちくわの 煮浸し	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳 グリンピース ちくわ 花かつお	パン シチューの素	かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ キャベツ
8 月	マーボー豆腐 ごはん 小松菜とサバ缶の塩昆布和え 味噌汁 パイナップル	お菓子 牛乳	まいたけの 天ぷら	お菓子 スキムミル ク	牛乳 豆腐 豚肉 サバ スキムミルク	片栗粉 麩 天ぷら粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 たけのこ もやし 塩昆布 キャベツ パイナップル まいたけ
9 火	パン 切干大根とほたてのサラダ アスパラのベーコン巻き、ミニトマト 牛乳 バナナ	ヨーグルト	なめこのお ろし煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン ほたて 牛乳	パン マヨネーズ 米	アスパラ ミニトマト 切干大根 きゅうり バナナ なめこ 大根
10 水	福袋煮 ごはん ジャーマンポテト 味噌汁 ヨーグルト	パン 牛乳	ブロッコリ ーのごまマ ヨ和え	オレンジ 牛乳	薄揚げ 牛乳 鶏肉 うずらの卵 グリンピース ヨーグルト ベーコン バター 花かつお ごま	片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 米 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン たけのこ ニラ ブロッコリー オレンジ
11 木	白身魚の甘酢あんかけ ごはん ホイコーロー 澄まし汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	煮豆	●いちごバ パロア	牛乳 白身魚 豚肉 豆 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	片栗粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 ケチャップ キャベツ いちご みつ葉 エリンギ グレープフルーツ
12 金	五目みそラーメン かぼちゃとなすのマリネ 牛乳 キウイ	オレンジ 牛乳	青のり入り 卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵	中華麺 コーン 米	オレンジ 人参 ごぼう もやし キャベツ 干しいたけ ねぎ かぼちゃ なす キウイ 青のり
13 土	パン ポトフ パイナップル	お菓子 牛乳	たけのこの バターしょ うゆ炒め	お菓子 牛乳	ウインナー バター	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイナップル たけのこ
15 月	酢豚 ごはん キャベツとニラのお浸し 味噌汁 ヤクルト	お菓子 牛乳	サケフレ ーク	オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 うずらの卵 ヨーグルト(ひよこ) 花かつお サケフレ ーク	じゃが芋 ヤクルト 米	玉ねぎ 人参 ピーマン パイン しいたけ キャベツ ぶりのり ねぎ ニラ オレンジ ケチャップ
16 火	ケロケロパン 牛乳 タンドリーチキン、レタス、ミニトマト ひじきと豆腐の炒り煮 グレープフルーツ	ヨーグルト	小松菜のご ま和え	おにぎり お茶	ヨーグルト ハム チーズ ちくわ 鶏肉 豆腐 牛乳 ごま	パン マーガリン 米	きゅうり ケチャップ にんにく レタス ミニトマト ひじき 人参 グレープフルーツ 小松菜
17 水	サバの味噌漬焼き、大根おろし たけのこの金平 ごはん 澄まし汁 さくらんぼ	パン 牛乳	ほうれん草 のクリーム 煮	●粒あんス ティック ミルク	サバ 牛乳 薄揚げ 粒あん スキムミルク	パン 米 麩 片栗粉	大根 たけのこ 人参 しいたけ とろろ昆布 さくらんぼ ほうれん草
18 木	チンジャオロース ごはん 車麩の卵とじ 味噌汁 バナナ	お菓子 牛乳	わかめの酢 の物	お菓子 スキムミル ク	牛乳 豚肉 卵 油揚げ スキムミルク オイスターソース	片栗粉 車麩 米	たけのこ ピーマン パプリカ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 みつ葉 ぶき バナナ わかめ
19 金	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ わかめスープ プリン	キウイ 牛乳	じゃが芋の チーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 ベーコン ピザ用チーズ ホイップクリーム ごま	スパゲッティ 米 じゃが芋 プリンの素 マヨネーズ	キウイ 玉ねぎ ピーマン わかめ しめじ ケチャップ ブロッコリー トマト きゅうり レタス ねぎ 人参
20 土	パン キャベツとベーコンのソテー 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	いわしの梅 煮	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 イワシの梅煮	パン コーン	玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ
22 月	ちくわのカレーツナマヨ焼き ごはん さやえんどうとえびのソテー 味噌汁 オレンジ	お菓子 牛乳	がんもどき の含め煮	お菓子 ミルク	牛乳 ちくわ ツナ えび はんぺん(ひよこ) スキムミルク がんもどき	麩 米 マヨネーズ カレー粉	玉ねぎ レタス さやえんどう なす オレンジ
23 火	パン ピーマンの肉詰め、ミニトマト キャベツとのりのナムル コーンポタージュ キウイ	ヨーグルト	しいたけの おかか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 花かつお 豚肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 シチューの素 コーン ジャム 米	玉ねぎ ピーマン のり パセリ キウイ キャベツ ミニトマト しいたけ ソース
24 水	チキン南蛮 ごはん 若竹煮 味噌汁 パイナップル	パン 牛乳	はんぺんの バター焼き	●バナナク レーブ 牛乳	鶏肉 牛乳 油揚げ 卵 はんぺん バター 花かつお ホイップクリーム	片栗粉 マヨネーズ 米 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ わかめ しめじ ねぎ パイナップル バナナ
25 木	三色丼 きのごスープ サケの煮付、人参のグラッセ 豆腐とチンゲン菜の炒め物 ヨーグルト	お菓子 牛乳	大根の甘酢 和え	オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 サケ 豆腐 干しえび バター ヨーグルト ベーコン	米 片栗粉	ほうれん草 人参 ねぎ 大根 チンゲン菜 オレンジ しめじ えのき エリンギ 干しいたけ
26 金	かき揚げうどん トマトとわかめのサラダ 牛乳 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 卵 えび ごま シューマイ	うどん 天ぷら粉 米	バナナ 干しいたけ ねぎ わかめ のり ほうれん草 玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 みつ葉 トマト グレープフルーツ
27 土	パン じゃが芋のカレースープ キウイ	お菓子 牛乳	鶏の照焼	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	パン じゃが芋 カレー粉	玉ねぎ キャベツ キウイ
29 月	ぶき肉詰め ごはん さやいんげんのツナサラダ 味噌汁 パイナップル	お菓子 牛乳	かぼちゃの 甘辛焼き	お菓子 ミルク	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 スキムミルク ごま	片栗粉 マヨネーズ 米	ぶき 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 干しいたけ さやいんげん えのき わかめ パイナップル
30 火	パン たけのこと豚肉の中華スープ イカのトマト煮込み ニラ玉 バナナ	ヨーグルト	キャベツの ゆかり和え	おにぎり お茶	ヨーグルト イカ 卵 豚肉	パン 米	玉ねぎ トマト しめじ ニラ たけのこ 干しいたけ ねぎ バナナ キャベツ ゆかり