

2021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 火	パン ポトフ バナナ はんぺんチキンナゲット・レタス 五目焼きビーフン	ヨーグルト	しめじの甘 辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト はんぺん 鶏肉 豚肉 ウィンナー	パン ジャム 米 マヨネーズ 片栗粉 ビーフン ジャガイモ	レタス ケチャップ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし しめじ キャベツ ブロッコリー バナナ
2 水	豚肉とキャベツのトマト煮 ふきの金平 みそ汁 ごはん パイナップル	パン 牛乳	バターコー ン	●チーズク ッキー 牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ バター 卵黄 クリームチーズ 粉チーズ	コーン 小麦粉 パン コーンスターチ 米	トマト 玉ねぎ パセリ ふき 人参 しめじ ねぎ レモン パイナップル キャベツ
3 木	《歯に良い献立》 たけのこごはん 納豆とじゃこのかき揚げ きゅうりの酢の物 キウイ寒天 アスパラとベーコンのホワイトスープ	バナナ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 薄揚げ 鶏肉 納豆 じゃこ カニカマ ベーコン	天ぷら粉 米 コーン シチューの素	たけのこ 人参 玉ねぎ 青のり 大根 きゅうり わかめ アスパラ キウイ 寒天 バナナ
4 金	タンタン麺 切干大根のはりはり漬け 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	煮豆	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 豆乳 卵 ごま オイスターソース	中華麺 煮豆 米	玉ねぎ もやし 人参 切干大根 チンゲン菜 昆布 きゅうり オレンジ
5 土	パン パンブキンシチュー パイナップル	お菓子 牛乳	ほうれん草 の白和え	お菓子 牛乳	ベーコン グリンピース 牛乳 豆腐 ごま	パン シチューの素	かぼちゃ 玉ねぎ パイナップル ほうれん草
7 月	肉じゃが ニラ玉 みそ汁 ごはん グレープフルーツ	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き風	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 薄揚げ ちくわ	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ こんにゃく ニラ さやえんどう グレープフルーツ
8 火	ケロケロパン カジキの香味焼き・ブロッコリー もやしのナムル 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	フライドオ ニオン	おにぎり お茶	ウィンナー ちくわ ハム カジキ 牛乳 ヨーグルト	パン マヨネーズ 小麦粉 天ぷら粉 米	レタス きゅうり ブロッコリー もやし オレンジ 玉ねぎ
9 水	コーンチキンボール・レタス なめこのおろし煮 ごはん 澄まし汁 ヤクルト ※ひよこはヨーグルト	パン 牛乳	かぼちゃの ごま和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 はんぺん ヨーグルト ごま	片栗粉 コーン 米 マヨネーズ ヤクルト パン	ねぎ レタス なめこ 大根 わかめ かぼちゃ
10 木	豆腐チャンプルー ポテトサラダ キウイ サケわかめピラフ みそ汁	お菓子 牛乳	トマトのチ ーズ焼き	●よもぎま んじゅう 牛乳	牛乳 豚肉 卵 花かつお サケ バター 豆腐 チーズ	じゃが芋 コーン 麩 マヨネーズ あんこ 中力粉 米	もやし 人参 ニラ ねぎ きゅうり 小松菜 わかめ キウイ トマト よもぎ
11 金	アスパラとツナのクリームパスタ レタスの甘酢和え たけのこの中華スープ プリン	オレンジ 牛乳	ささみの磯 辺揚げ	おにぎり お茶	牛乳 ツナ バター ベーコン ささみ ホイップクリーム	スパゲッティ 小麦粉 プリン 天ぷら粉 米	オレンジ アスパラ 玉ねぎ 青のり しめじ パセリ レタス わかめ 洋梨 みかん たけのこ 干しいたけ
12 土	パン ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉と大根 の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ 豚肉	パン マヨネーズ	グレープフルーツ 大根 ブロッコリー
14 月	チキン南蛮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	お魚ソーセ ージ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 油揚げ 魚肉ソーセージ	マヨネーズ 米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 昆布 キャベツ えのき ねぎ バナナ ケチャップ
15 火	パン もやしのコンソメスープ 和風ハンバーグおろしソース キャロットラペ グレープフルーツ	ヨーグルト	いんげんの 中華和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ベーコン	パン ジャム パン粉 米	玉ねぎ 大根 青じそ 人参 パセリ もやし ピーマン グレープフルーツ いんげん
16 水	アジの塩焼き たけのこのバターしょうゆ炒め 澄まし汁 ごはん オレンジ	パン 牛乳	しいたけの 佃煮	●いちごバ パロア	牛乳 アジ バター ベーコン うずらの卵 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	パン 米 麩(ひよこ)	トマト たけのこ しめじ パセリ ほうれん草 オレンジ しいたけ いちご
17 木	じゃが芋のチヂミ 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	キャベツの おほか和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト 花かつお	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 米	キウイ 人参 干しいたけ ニラ 玉ねぎ キャベツ 豆苗
18 金	山菜うどん ジャーマンかぼちゃ 牛乳 パイナップル	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 薄揚げ 卵 かまぼこ ウィンナー バター 牛乳 しらす干し	うどん 米	人参 たけのこ ぜんまい ふき 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ パイナップル
19 土	パン みそ野菜スープ キウイ	お菓子 牛乳	照り焼き肉 だんご	お菓子 牛乳	ベーコン 肉だんご 牛乳	パン	キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ キウイ
21 月	チンジャオロース 車麩の卵とじ みそ汁 ごはん オレンジ	お菓子 牛乳	なすの煮浸 し	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵	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 キャベツ ほうれん草 オレンジ なす
22 火	ナン バターチキンカレー 豆腐サラダ 牛乳 フルーツポンチ	ヨーグルト	さつま揚げ とかぼちゃ の煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト バター 鶏肉 生クリーム 豆腐 ごま 牛乳 さつま揚げ	ナン ジャガイモ 米 コーン	玉ねぎ トマト しめじ レタス きゅうり わかめ バナナ 洋梨 キウイ みかん パイン かぼちゃ
23 水	サバの甘辛煮・人参グラッセ ブロッコリーときのこのチーズ炒め みそ汁 ごはん グレープフルーツ	パン 牛乳	大根の甘酢 和え	●黒糖かり んとう 牛乳	牛乳 サバ バター ごま スライスチーズ 薄揚げ	小麦粉 米 パン	人参 ブロッコリー まいたけ しめじ なす グレープフルーツ 大根
24 木	春巻き・レタス ひじきと枝豆のサラダ 澄まし汁 ごはん アセロラゼリー	バナナ 牛乳	小松菜とし らすのふり かけ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 枝豆 ハム かまぼこ ゼラチン ごま しらす干し	春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ アセロラジュース 米	たけのこ 人参 干しいたけ きくらげ レタス ひじき バナナ きゅうり まいたけ 小松菜
25 金	五目みそラーメン ピーマンとじゃが芋のツナ炒め 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ 高野豆腐	中華麺 コーン 米 じゃが芋 マヨネーズ	人参 ごぼう もやし キャベツ ねぎ 干しいたけ ピーマン キウイ
26 土	パン キャベツとウィンナーのソテー 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	サケの照り 焼き	お菓子 牛乳	ウィンナー サケ 牛乳	パン	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ
28 月	豆腐とチンゲン菜とエビのオイスター ソース煮 パイナップル 春雨サラダ ごはん みそ汁	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 エビ ハム 卵 ごま 鶏肉 オイスターソース	片栗粉 春雨 米	きゅうり わかめ たけのこ ニラ パイナップル チンゲン菜
29 火	パン コーンポタージュ 白身魚のエスカベッシュ ポークビーンズ ごはん バナナ	ヨーグルト	ブロッコリ ーの塩昆布 和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 白身魚 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ごま	パン ジャム 片栗粉 じゃが芋 コーン シチューの素 米	玉ねぎ ピーマン トマト 人参 ケチャップ パセリ バナナ ブロッコリー 昆布
30 水	麻婆なす 若竹煮 みそ汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	きゅうりの 浅漬け	●オニオン レッド 牛乳	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 花かつお ヨーグルト ハム チーズ	片栗粉 米 ホットケーキミックス マヨネーズ	なす ねぎ たけのこ わかめ いんげん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ パセリ

集米日 21日(月)