

2022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 水	長芋入りチーズコロッケ せんきゃべつ 若竹煮 ごはん みそ汁 バイナップル	パン 牛乳	じゃこピーマン	おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 ちくわ 花かつお 豆腐 しらす干し	長芋 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米 パン	玉ねぎ キャベツ たけのこ わかめ さやえんどう バイナップル ピーマン
2 木	塩サバ焼き 大根おろし ほうれん草とベーコンのソテー ごはん みそ汁 クールゼリー	キウイ 牛乳	青のりポテト	バナナ 牛乳	牛乳 サバ ベーコン 油揚げ	コーン ゼリー じゃがいも 片栗粉 米	キウイ 大根 ほうれん草 玉ねぎ しめじ ねぎ パイン缶 青のり バナナ
3 金	山菜うどん 五目厚焼き卵 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	たたききゅうり	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ かまぼこ 卵 鶏ひき肉	うどん 米	人参 たけのこ 干しいたけ しめじ わらび ぜんまい ねぎ ほうれん草 きくらげ オレンジ きゅうり
4 土	焼うどん わかめスープ チキンサラダ キウイ	お菓子 牛乳	かぼちゃと さつま揚げの煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 花かつお ごま ささみ さつま揚げ	うどん	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン わかめ ねぎ レタス トマト キウイ かぼちゃ
6 月	豆腐ステーキ トマトガーリックソース マーボー春雨 ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	さけフレーク	オレンジ 牛乳	牛乳 豆腐 ベーコン 豚ひき肉 サケフレーク	小麦粉 春雨 片栗粉 ごま油 オリーブオイル じゃがいも 米	トマト 玉ねぎ 人参 なら ねぎ ぶりのり グレープフルーツ オレンジ
7 火	アドボ シーザーサラダ パン 牛乳 バイナップル	ヨーグルト	もやしのカレーソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 粉チーズ	パン ジャム マヨネーズ オリーブオイル 米	玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマト きゅうり レタス もやし バイナップル
8 水	【お弁当の日】 親子丼 ブロッコリーのごまおかか和え みそ汁 バナナ	パン 牛乳	フライドポテト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 花かつお ごま	じゃがいも 米 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ ブロッコリー なめこ 大根 ねぎ バナナ
9 木	【歯によい献立】 きんぴらゆかりごはん ししゃもの甘辛揚げ(ひよこ組~たら) トマト たけのこのチーズ焼き いちご スナッペンとうとクリームコーンのスープ	お菓子 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 ごま ししゃも たら 鶏ひき肉	片栗粉 バター チーズ コーン 米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ゆかり トマト たけのこ スナッペンとう 玉ねぎ いちご
10 金	アスパラとツナの和風スパゲッティ レタスの甘酢和え なら玉スープ ヨーグルト (仲良しデーおやつ試食)	キウイ 牛乳	鶏の照り焼き	●よもぎ蒸しパン 牛乳	牛乳 ツナ 卵 ヨーグルト 鶏肉	スパゲッティ バター オリーブオイル 小麦粉 あんこ	キウイ アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ のり レタス わかめ みかん缶 洋梨缶 なら よもぎ
11 土	パン パンプキンシチュー グレープフルーツ	お菓子 牛乳	キャベツの卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 ベーコン グリンピース 卵	パン	かぼちゃ 玉ねぎ グレープフルーツ キャベツ
13 月	たらフライタルタルソース ブロッコリー ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	なすのチーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 たら 卵 さつま揚げ 油揚げ チーズ	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 米	ブロッコリー ひじき 人参 糸こんにゃく 小松菜 オレンジ なす
14 火	和風ハンバーグおろしポン酢かけ 人参しりしり パン キャベツスープ キウイ	ヨーグルト	ブロッコリーのクリーム煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 牛乳 ツナ	パン ジャム パン粉 バター コーン 片栗粉 米	玉ねぎ 大根 青じそ 人参 キャベツ ブロッコリー キウイ
15 水	鶏肉とたけのこの甘辛煮 ピーマンとじゃがいもの金平 ごはん みそ汁 バイナップル	パン 牛乳	サケとキャベツのスープ煮	●いちごババロア	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 サケ ヨーグルト ゼラチン	じゃがいも ごま油 生クリーム 米 パン	たけのこ しいたけ 人参 いんげん ピーマン えのき わかめ バイナップル キャベツ いちご
16 木	バーベキューポーク レタス 温野菜のみそマヨ和え ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ~ヨーグルト)	バナナ 牛乳	コーンお焼き	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 ごま かまぼこ ヨーグルト	片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ヤクルト コーン 小麦粉 米	バナナ 玉ねぎ レタス 人参 キャベツ ブロッコリー まいたけ キウイ
17 金	ちゃんぽん 切り干し大根のはりはり漬け 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	かぼちゃの煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび かまぼこ	中華麺 ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 なら 昆布 きくらげ たけのこ 切り干し大根 きゅうり グレープフルーツ かぼちゃ
18 土	みそラーメン ほうれん草の白和え 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	ちくわのかば焼き風	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま ちくわ	中華麺 コーン 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ
20 月	豆腐のそぼろあんかけ ポテトサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	しめじの甘辛煮	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 鶏ひき肉	ごま油 片栗粉 じゃがいも コーン マヨネーズ 米	えのき 三つ葉 人参 きゅうり なす ねぎ キウイ しめじ
21 火	ケロケロパン ささ身の梅しそフライ せんきゃべつ もやしのナムル 牛乳 バナナ	ヨーグルト	トマトとしらすの和え物	おにぎり お茶	ヨーグルト ウインナー 卵 ちくわ ささみ ハム 牛乳 しらす	バターロール 小麦粉 マヨネーズ パン粉 米 ごま油 オリーブオイル	レタス きゅうり 梅干し 青じそ キャベツ もやし バナナ トマト
22 水	赤魚の煮つけ 人参グラッセ たけのこ豚肉のみそ炒め ごはん すまし汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	いんげんの揚げ浸し	●ミニアメリカンドック 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 ウインナー 卵	バター 花麩 ホットケーキミックス 米 パン	人参 たけのこ ピーマン とろろ昆布 グレープフルーツ いんげん
23 木	ミートボール酢豚 ふきとさつま揚げのおかか煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	オレンジ 牛乳	海藻サラダ	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 うずらの卵 さつま揚げ 花かつお うす揚げ ヨーグルト	パン粉 片栗粉 米	オレンジ 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン パイン缶 ぶき キャベツ 海藻ミックス
24 金	鶏塩うどん 大学かぼちゃ 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	チーズ入り炒り卵	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 ごま 卵 チーズ	うどん 片栗粉 米	人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ なら ねぎ かぼちゃ バイナップル
25 土	わかめうどん キャベツとちくわの煮浸し 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	チキンナゲット	お菓子 牛乳	牛乳 卵 なると ちくわ 花かつお 鶏ひき肉	うどん 小麦粉	わかめ 干しいたけ ねぎ キャベツ バナナ
27 月	あんかけチャーハン シューマイ ツナサラダ みそ汁 オレンジ	ヨーグルト	しいたけの旨煮	バナナ 牛乳	ヨーグルト ハム 卵 カニカマ 豚ひき肉 豆腐 グリンピース 牛乳 ツナ	ごま油 片栗粉 シューマイの皮 米 コーン マヨネーズ	ねぎ えのき 三つ葉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 あおさ オレンジ しいたけ バナナ
28 火	ピーマンの肉詰め レタス トマトとわかめの中華和え パン きのこスープ ソフトミルクゼリー	お菓子 牛乳	ほうれん草の磯辺和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 卵 ごま ベーコン	パン ジャム 小麦粉 パン粉 ソフトゼリーの素 米	ピーマン 玉ねぎ レタス トマト わかめ きゅうり 干しいたけ しめじ えのき バナナ 黄桃缶 パイン缶 ほうれん草 のり
29 水	納豆ちくわ天 大根おろし じゃがいものそぼろ煮 ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	きゅうりのゆかり和え	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ ひきわり納豆 豚ひき肉 グリンピース うす揚げ	天ぷら粉 じゃがいも 米 パン	ねぎ 青のり 大根 人参 たけのこ わかめ キウイ きゅうり ゆかり
30 木	サケのごまみそ焼き トマト 豆苗ともやしのオイスター炒め ごはん すまし汁 プリン	お菓子 牛乳	キャベツの煮浸し	●焼き麩のきな粉ラスク 牛乳	牛乳 サケ ごま ベーコン うずらの卵 花かつお きな粉	バター マヨネーズ ごま油 プリンの素 米 ホイップクリーム 麩	トマト 豆苗 もやし ほうれん草 キャベツ

集米日 21日(火)