

2023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 木	【歯によい献立】 筍ごはん 青じそロールカツ、せんキャベツ スナップエンドウとひじきの和え物 みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	きゅうりの 浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 うす揚げ 卵 ちくわ	小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 米	筍 人参 青じそ キャベツ 梅干し スナップエンドウ 干しいたけ ひじき あおさ バイナップル きゅうり
2 金	タンタン麺 白菜のマリネサラダ 牛乳 いちご	バナナ 牛乳	人参しり しり	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ごま 卵 ハム ツナ缶	中華麺 ごま油 米 オリーブオイル	バナナ ねぎ 生姜 にんにく 人参 チンゲン菜 干しいたけ 白菜 レモン きゅうり パプリカ いちご
3 土	もやしわかめラーメン じゃがいもとベーコンのチーズ焼き 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	小松菜と ツナの煮 浸し	お菓子 牛乳	牛乳 卵 豚肉 チーズ ベーコン ツナ缶 花かつお	中華麺 ごま油 じゃがいも	わかめ もやし ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キウイ 小松菜
5 月	豚肉入り豆腐チャンプルー ブロッコリーのごまマヨ和え ごはん みそ汁 バナナ	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 卵 花かつお ごま 麩 ちくわ	ごま油 マヨネーズ 小麦粉 米	人参 もやし ニラ ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ
6 火	園外保育(お弁当の日)	お菓子 牛乳		●きな粉パ ンケーキ 牛乳	牛乳 きな粉 卵	ホットケーキミックス 黒蜜	
7 水	サケのおろし梅煮、ほうれん草の磯辺巻き 玉ねぎのモチモチチーズチヂミ ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	チキンナ ゲット	キウイ 牛乳	牛乳 サケ ごま うす揚げ ヨーグルト チーズ チキンナゲット	片栗粉 小麦粉 米 ごま油 パン	大根 梅干し ほうれん草 のり 玉ねぎ 筍 わかめ キウイ
8 木	ケロケロパン 大根サラダ 鶏肉とキャベツのトマト煮 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグル ト	舞茸のパ ター炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト ウィンナー ちくわ 鶏肉 カニカマ 花かつお 牛乳	パン マヨネーズ 小麦粉 バター 米	レタス きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト パセリ 大根 わかめ グレープフルーツ 舞茸
9 金	きつねうどん 豚ニラ炒め 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	フライド ポテト	おにぎり 牛乳	牛乳 うす揚げ 卵 なると 豚肉	うどん ごま油 米 片栗粉 じゃがいも	バナナ ほうれん草 干しいたけ ねぎ ニラ もやし にんにく オレンジ
10 土	カレーうどん ツナサラダ 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	わかめの ごま和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 ツナ缶 ごま	うどん カレールウ コーン缶 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり グレープフルーツ わかめ
12 月	肉じゃが 筍とピーマンのオイスターソース炒め ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	トマトと しらすの 和え物	●よもぎ クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま グリーンピース 卵 しらす干し	じゃがいも 片栗粉 ごま油 小麦粉 米 バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ 筍 トマト 糸こんにゃく ピーマン さやいんげん バイナップル よもぎ
13 火	赤魚のエスカベッシュ 豆苗とキャベツの卵とじ パン きのごスープ キウイ	ヨーグル ト	鶏の照り 焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 卵 ベーコン 鶏肉	パン ジャム 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 豆苗 キャベツ しめじ えのき 干しいたけ キウイ
14 水	野菜入り和風ミートローフ なすの甘みそ炒め ごはん すまし汁 ヤクルト	パン 牛乳	わかめと 麩のさっ と煮	バナナ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 グリーンピース はんぺん うすらの卵 麩	パン粉 片栗粉 米 ヤクルト パン	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス なす ピーマン 三つ葉 わかめ バナナ
15 木	酢豚 小松菜の塩昆布和え ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	バターコ ーン	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うすらの卵 ちくわ ごま うす揚げ	片栗粉 ごま油 米 コーン缶 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 筍 パイン缶 小松菜 もやし 塩昆布 オレンジ
16 金	塩焼きそば コブサラダ アスパラベーコンスープ グレープフルーツ	キウイ 牛乳	青のりポ テト	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	中華麺 ごま油 米 コーン缶 じゃがいも	キウイ 人参 玉ねぎ キャベツ 青のり ピーマン にんにく ブロッコリー 生姜 パプリカ アスパラ グレープフルーツ
17 土	五目みそラーメン ほうれん草の白和え 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	鶏天	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま 鶏肉	中華麺 コーン缶 天ぷら粉	人参 ごぼう キャベツ 干しいたけ ほうれん草 バイナップル 生姜
19 月	納豆ギョーザ トマト キャベツとのりのナムル ごはん 豚汁 ソフトミルクゼリー	お菓子 牛乳	煮卵	オレンジ 牛乳	牛乳 ひきわり納豆 ハム 豚肉 卵	ギョーザの皮 ごま油 ソフトミルクゼリー 米	ほうれん草 ねぎ トマト キャベツ のり ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 オレンジ
20 火	ごまもやしつくね レタス スナップエンドウとコーンのソテー パン ポークシチュー オレンジ	ヨーグル ト	海藻サラ ダ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 ごま 卵 豚肉	パン ジャム 米 コーン缶 じゃがいも	もやし ねぎ 生姜 レタス 玉ねぎ スナップエンドウ 人参 ブロッコリー オレンジ 海藻ミックス
21 水	カジキのカレーソテー ブロッコリー コールスローサラダ ごはん みそ汁 バナナ	パン 牛乳	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	お菓子 牛乳	牛乳 カジキ ハム 油揚げ 豚肉	小麦粉 コーン缶 米 マヨネーズ パン	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり しめじ ねぎ バナナ ごぼう 生姜
22 木	ビビンバ ふきとさつま揚げの煮物 みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	アスパラ のチーズ 焼き	●ヨーグ ルトババ ロア	牛乳 豚肉 ごま 豆腐 さつま揚げ チーズ ヨーグルト ゼラチン	ごま油 生クリーム 米	もやし 人参 ほうれん草 大根 ふき しいたけ えのき わかめ アスパラ グレープフルーツ レモン
23 金	キャベツとツナの和風パスタ チキンみそマヨサラダ ポバイスープ キウイ	バナナ 牛乳	がんもど きの含め 煮	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 鶏肉 卵 がんもどき	スパゲッティ 米 オリーブオイル マヨネーズ コーン缶	バナナ キャベツ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー トマト ほうれん草 キウイ
24 土	卵サンド ポトフ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	タラのム ニエル	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ウィンナー ヨーグルト タラ	パン マーガリン マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ キウイ 洋梨缶
26 月	サバのごまみそ焼き 大根おろし アスパラ入りジャーマンポテト ごはん すまし汁 バイナップル	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	●チーズ マフィン 牛乳	牛乳 サバ ごま 麩 ウィンナー 卵 チーズ	じゃがいも バター 小麦粉 米	生姜 大根 玉ねぎ アスパラ しめじ とろろ昆布 バイナップル
27 火	さやいんげん入り野菜の肉巻き トマト もやしとわかめの中華和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	高野豆腐 の含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ごま ちくわ 牛乳 高野豆腐	パン ジャム 米	さやいんげん 人参 トマト もやし わかめ きゅうり バナナ
28 水	チキンのパーベキューソース焼き、レタス マカロニサラダ ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	サケフレ ーク	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ヨーグルト サケ	マカロニ 米 パン マヨネーズ	にんにく 生姜 レタス きゅうり ねぎ みかん缶 小松菜 しめじ キウイ
29 木	なすのひき肉はさみ揚げ せんキャベツ 筍のきんぴら ごはん みそ汁 グレープフルーツ	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 ちくわ 豆腐	小麦粉 パン粉 米 ごま油	なす 玉ねぎ キャベツ 筍 人参 大根 なめこ グレープフルーツ ほうれん草 のり
30 金	親子うどん ちくわと野菜のカレー天ぷら 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	たこウイ ンナー	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ ウィンナー	うどん 片栗粉 米 天ぷら粉	バナナ 人参 干しいたけ キャベツ ねぎ 三つ葉 なす 筍 パプリカ オレンジ

集米日 21日(水)