

2024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 土	広東麺 きゅうりのツナマヨ和え 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	さつまい ものごま 揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 ごま	中華麺 ごま油 片栗粉 マヨネーズ さつまいも 天ぷら粉	人参 筍 もやし 白菜 干しいたけ ねぎ きゅうり わかめ バナナ
3 月	ポークカレー トマトとアボカドのマリネ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	がんもど きの含め 煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 がんもどき グリーンピース ツナ缶	じゃがいも コーン缶 カレールウ 米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 福神漬け トマト バナナ アボカド キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
4 火	アスパラの肉巻きフライ センキャベツ ふきとさつま揚げの煮物 パン ミネストローネ グレープフルーツ	ヨーグル ト	バターコ ーン	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 さつま揚げ ベーコン	パン ジャム 小麦粉 米 パン粉 じゃがいも バター オリーブオイル コーン缶	アスパラ キャベツ ふき 人参 玉ねぎ しいたけ トマト缶 にんにく グレープフルーツ
5 水	【歯によい献立】 梅じゃこごはん ひじき入りつくね レタス すまし汁 マカロニグラタン パイナップル	パン 牛乳	筍のみそ 炒め	お菓子 牛乳	牛乳 しらす干し ごま 鶏ひき肉 ベーコン チーズ 板かまぼこ	ごま油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ マカロニ コーン缶 バター 米 パン粉 パン	梅干し 青じそ ひじき 人参 ねぎ 生姜 レタス 玉ねぎ ほうれん草 舞茸 パイナップル 筍
6 木	サバのかば焼き ブロッコリー もやしとハムのナムル ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	わかめと 麩のさつ と煮	オレンジ 牛乳	牛乳 サバ ハム 豆腐 ヨーグルト 麩	小麦粉 マヨネーズ ごま油 米	生姜 ブロッコリー もやし きゅうり さやえんどう わかめ オレンジ
7 金	山菜鶏うどん しらす入り炒り卵 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	トマトの 塩昆布和 え	●五平も ち お茶	牛乳 鶏肉 うす揚げ 板かまぼこ 卵 ごま しらす干し くるみ	うどん ごま油 米	バナナ 人参 筍 ぜんまい ふき ねぎ ほうれん草 キウイ トマト 塩昆布
8 土	親子うどん 豚ニラ炒め 牛乳 パイナップル	お菓子 牛乳	いもきん とん	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	うどん 片栗粉 ごま油 さつまいも	人参 干しいたけ キャベツ 筍 ねぎ もやし ニラ パイナップル
10 月	タラの唐揚げ野菜あんかけ じゃがいもの甘みそ焼き ごはん ワンタンスープ オレンジ	お菓子 牛乳	たたきき ゅうり	●黒糖ラ スク 牛乳	牛乳 タラ ごま 豚ひき肉	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも パン ワンタンの皮 バター	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 生姜 ねぎ オレンジ きゅうり
11 火	ケロケロパン 鶏団子と筍の煮物 ツナサラダ 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	フライド パンプキ ン	おにぎり お茶	ヨーグルト ウィンナー ちくわ 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	パン マヨネーズ パン粉 コーン缶 米	レタス きゅうり 玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 キャベツ バナナ かぼちゃ
12 水	【園外保育～お弁当の日(ひよこ組の給食)】 ホイコーロー かに玉風 ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	ブロッコ リーのク リーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 カニカマ はんぺん	片栗粉 小麦粉 米 パン	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ 筍 にんにく ねぎ わかめ キウイ ブロッコリー
13 木	バーベキューチキン レタス 筍とちくわのおかか煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	人参のか き揚げ	バナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 花かつお 油揚げ ごま ヨーグルト	小麦粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ にんにく レタス 筍 人参 しめじ ねぎ バナナ
14 金	タンメン アスパラ入りジャーマンポテト 牛乳 グレープフルーツ	パン 牛乳	ほうれん 草の白和 え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なると ウィンナー 豆腐	中華麺 コーン缶 じゃがいも バター ごま油 米	キウイ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 干しいたけ アスパラ ほうれん草 グレープフルーツ
15 土	ニラもやしラーメン 高野豆腐のオランダ煮 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 卵 豚肉 高野豆腐 シューマイ	中華麺 ごま油 片栗粉	もやし ニラ 人参 干しいたけ ねぎ 青のり バナナ
17 月	ビビンバ トマトとツナのさっぱり和え みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	煮卵	●米粉のチ ースクキ ー 牛乳	牛乳 豚肉 ごま 卵 ツナ缶 うす揚げ チーズ	ごま油 米 バター	もやし 人参 ほうれん草 大根 トマト 青じそ きゅうり 筍 わかめ キウイ
18 火	鶏チリ レタス パン 豆苗とキャベツの卵とじ アスパラベーコンスープ オレンジ	ヨーグル ト	舞茸のバ ター醬油 炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ベーコン	パン ジャム 片栗粉 コーン缶 米 バター	玉ねぎ 生姜 レタス 豆苗 キャベツ しいたけ アスパラ オレンジ 舞茸
19 水	豆腐とチーズのモチモチ焼き トマト 炒り鶏 サケわかめごはん みそ汁 パイナップル	パン 牛乳	ほうれん 草のごま 和え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 チーズ 麩 ウィンナー 鶏肉 サケ ごま	コーン缶 片栗粉 米 パン	玉ねぎ トマト 人参 しいたけ 筍 ごぼう さやいんげん キャベツ わかめ パイナップル ほうれん草
20 木	赤魚の煮付け スナックエンドウ ごはん 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	バナナ 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 花麩 ヨーグルト	ごま油 ヤクルト 米	スナックエンドウ 小松菜 人参 玉ねぎ とろろ昆布 きゅうり ゆかり バナナ
21 金	ミートソーススパゲッティ カリカリポテトサラダ ポバイスープ グレープフルーツ	オレンジ 牛乳	しめじの おかか煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ハム 花かつお	スパゲッティ 片栗粉 じゃがいも コーン缶 ドレッシング 米	オレンジ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト きゅうり レタス ほうれん草 グレープフルーツ しめじ
22 土	パン クリームシチュー ブロッコリーのごまマヨ和え キウイ	お菓子 牛乳	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ごま 花かつお 豚肉	パン じゃがいも コーン缶 マヨネーズ シチューの素	玉ねぎ 人参 キウイ ごぼう 生姜 ブロッコリー
24 月	チキン南蛮 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	はんぺん のチーズ 焼き	●中華蒸 しパン	牛乳 鶏肉 はんぺん チーズ 卵 コンデンスミルク	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 米	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ なめたけ 大根 心のり ねぎ オレンジ 青のり
25 火	サケのムニエルマトソース ブロッコリー 筍とピーマンのきんぴら パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	照り焼き 肉団子	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ ごま 豚ひき肉 牛乳 肉団子	パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 ごま油	トマト缶 玉ねぎ にんにく 筍 人参 ブロッコリー ビーマン バナナ
26 水	納豆ちくわ天 大根おろし ひじきと鶏肉の煮物 ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	パプリカ のマリネ	グレープ フルーツ 牛乳	牛乳 ちくわ 納豆 麩 鶏肉 うす揚げ ヨーグルト	天ぷら粉 米 パン オリーブオイル	ねぎ 青のり 大根 ひじき 人参 糸こんにゃく 小松菜 しめじ パプリカ グレープフルーツ
27 木	筍の甘辛肉巻き アスパラ 豆腐のキッシュ ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	人参グラ ッセ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン チーズ	小麦粉 マヨネーズ バター 米	筍 アスパラ パセリ ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ えのき わかめ ねぎ キウイ 人参
28 金	肉みそうどん キャベツのおかかマヨ和え 牛乳 パイナップル	オレンジ 牛乳	かぼちゃ の煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 ちくわ 花かつお	うどん ごま油 米 片栗粉 マヨネーズ	オレンジ 生姜 にんにく ねぎ わかめ きゅうり トマト キャベツ 人参 パイナップル かぼちゃ
29 土	焼きうどん なすとツナの煮浸し わかめスープ バナナ	お菓子 牛乳	アスパラ のマヨネ ーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 花かつお ツナ缶 ごま	うどん マヨネーズ パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン なす わかめ ねぎ バナナ アスパラ

※今月はお米を集めません