



# 6月の予定献立表

令和3年5月31日



あおい保育園

日	曜日	昼 食			果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。	
		主食	副食 ●主菜 ◆副菜 ★汁物	食			
1	火	ご飯	●赤魚の煮付け ◆キャベツのごま酢和え ★かきたま汁	赤魚・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・ほうれん草・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ココアロッククッキー <small>小麦粉・バター・卵・砂糖・ココア・コーンフレーク・レーズン</small>	牛乳
2	水	麺	●豆乳タンタン麺 ◆じゃが芋のチーズ焼き ★小松菜のナムル	中華麺・豚挽肉・玉葱・もやし・コーン・葱・ごま・豆乳・鶏ガラ じゃが芋・ほうれん草・ベーコン・チーズ 小松菜・人参・ハム・ごま・ごま油・しょう油	バナナ	◇黒米梅おにぎり 米・黒米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
3	木	ご飯	●彩り豆腐 ◆ほうれん草のごま和え ★じゃがいもの味噌汁	豆腐・豚挽肉・卵・かにかまぼこ・人参・椎茸・葱・しょう油 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	甘夏	せんべい 牛乳	牛乳
4	金	ご飯	●ツナじゃが ◆大根サラダ ★麩のすまし汁	マグロの水煮・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・しょう油・砂糖 大根・人参・キャベツ・かつお節・酢・サラダ油 麩・卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇大豆かりんとう 水煮大豆・小麦粉・牛乳・黒砂糖 牛乳	牛乳
5	土	ご飯	●穴子丼 ◆五目和え ★ほうれん草のすまし汁	穴子・卵・きぬさや もやし・人参・いんげん・キャベツ・ハム・ごま・しょう油 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳
7	月	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★豆腐のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールー 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油	びわ	◇カルシウムおにぎり 米・しらす干し・小松菜・わかめ・ごま お茶	牛乳
8	火	弁当日				ヨーグルト	牛乳
9	水	麺	●ナポリタン ◆かみかみサラダ ★わかめスープ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ 切干大根・人参・きゅうり・さきいか・ごま・マヨネーズ・しょう油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇牛飯おにぎり 米・牛肉・ごぼう・人参 お茶	牛乳
10	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆春雨の酢もの ★キャベツと卵のすまし汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 春雨・小松菜・人参・もやし・ハム・酢・砂糖 キャベツ・玉葱・葱・卵・いりこ・しょう油	甘夏	◇チーズトースト 食パン・マヨネーズ・粉チーズ・青のり 牛乳	牛乳
11	金	ご飯	●鶏肉の香草焼き ◆コーンサラダ ★キャロットスープ	鶏肉・パン粉・パセリ・カレー粉 キャベツ・コーン・きゅうり・マグロの水煮・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	びわ	◇まき まきの粉・粒あん 牛乳	牛乳
12	土	ご飯	●ピピンバ ◆かぼちゃのちりめん煮 ★ほうれん草とコーンのスープ	牛肉・小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 かぼちゃ・しらす干し・砂糖・しょう油 ほうれん草・コーン・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳
14	月	ご飯	●炒り鶏 ◆小松菜のごま和え ◆豆腐のみそ汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・いんげん・しょう油・砂糖 小松菜・もやし・人参・キャベツ・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
15	火	ご飯	●白身魚のピザ焼き ◆コールスロー ★じゃが芋ときぬさやのすまし汁	バトウ・玉葱・ピーマン・しめじ・ケチャップ・チーズ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・きぬさや・玉葱・いりこ・しょう油	メロン	◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 お茶	牛乳
16	水	麺	●親子うどん ◆煮豆 ★キャベツの甘酢和え	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 金時豆・砂糖 キャベツ・人参・きゅうり・わかめ・酢・砂糖	オレンジ	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
17	木	赤飯	●鶏肉の唐揚げ ◆マカロニサラダ ★わかめともやしのすまし汁	鶏肉・卵・小麦粉・片栗粉・しょう油・キャベツ マカロニ・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ わかめ・玉葱・もやし・豆腐・いりこ・しょう油	メロン	誕生ケーキ カステラ・びわ 牛乳	牛乳
18	金	ご飯	●豆腐のお好み焼き ◆きんぴら ★卵と水菜のすまし汁	豆腐・マグロの水煮・卵・キャベツ・片栗粉・青のり・かつお節・ソース ごぼう・人参・いんげん・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 卵・玉葱・水菜・麩・いりこ・しょう油	甘夏	◇ごませんべい 薄力粉・強力粉・ごま 牛乳	牛乳
19	土	ご飯	●カレーピラフ ◆大根のツナ和え ★ポテトスープ	えび・いか・アサリ・玉葱・人参・コンソメ・カレー粉・バター マグロの水煮・大根・人参・わかめ・ごま・酢・しょう油 じゃが芋・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳
21	月	ご飯	●千金チャップ ◆ポテトサラダ ◆切干スープ	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ	メロン	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
22	火	ご飯	●あじの塩焼き ◆ミルクおから ★かぼちゃの味噌汁	あじ・じゃが芋・青のり おから・豚挽肉・チーズ・牛乳・玉葱・人参・葱・しょう油・砂糖 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇パンケーキ <small>ミックス粉・バナナ・卵・バター・牛乳・砂糖</small> 牛乳	牛乳
23	水	麺	●焼きそば ◆ひじきの華風和え ★ニラ玉スープ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり・かつお節・ソース ひじき・ハム・きゅうり・枝豆・コーン・酢・ごま油 ニラ・玉葱・卵・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇焼きおにぎり 米・しょう油 お茶	牛乳
24	木	ご飯豆	●冷奴 ◆しんじゃのそぼろ煮 ★あご団子汁	豆腐・トマト・きゅうり・かつお節・しょう油 鶏挽肉・じゃが芋・人参・いんげん・しょう油・砂糖 トビウオ・卵・片栗粉・玉葱・葱・いりこ・味噌	メロン	◇ほうしパン ロールパン・バター・小麦粉・卵・砂糖 牛乳	牛乳
25	金	ご飯	●はなしゅうまい ◆切干大根の酢もの ★かきたま汁	豚挽肉・玉葱・椎茸・コーン・しゅうまいの皮・しょう油・キャベツ 切干大根・小松菜・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	すいか	◇あじさいせりー <small>グレープジュース・アガー・砂糖・ヨーグルト</small> お茶	牛乳
26	土	ご飯	●梅しらすご飯 ◆厚揚げの味噌炒め ★じゃが芋のすまし汁	梅干し・しらす干し・枝豆・ごま 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・味噌 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳
28	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆小松菜の磯和え ★ほうれん草のすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・海苔・しょう油 ほうれん草・じゃが芋・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
29	火	ご飯	●白身魚の磯揚げ ◆ひじき煮 ★麩の味噌汁	バトウ・青のり・小麦粉・卵・ミニトマト ひじき・高野豆腐・さつま揚げ・にんじん・いんげん・しょう油 麩・玉葱・小松菜・えのき茸・いりこ・味噌	オレンジ	◇じゃがベーコン じゃが芋・ベーコン・チーズ・小麦粉 牛乳	牛乳
30	水	麺	●きつねうどん ◆かぼちゃのおかか煮 ★キャベツのごま酢和え	うどん・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・葱・かつお節・昆布・しょう油 かぼちゃ・かつお節・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖	すいか	◇ピラフおにぎり <small>じゃが芋・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ</small> お茶	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、8日(火)です。

今月の旬 いんげん・きぬさや・玉葱・じゃが芋・あじ・とびうお・メロン・びわ