



6月の予定献立表

令和2年6月1日発行



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	月	ご飯	●炒り鶏 ◆キャベツの甘酢和え ★もやしの味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・ごぼう・人参・いんげん・しょう油 キャベツ・わかめ・人参・ごま・酢・砂糖 もやし・玉葱・えのき茸・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇豆おにぎり 米・グリーンピース お茶
2	火	ご飯	●カレイの煮付け ◆こんにゃくの白和え ★きぬさやのすまし汁	カレイ・しょう油・砂糖・じゃが芋・青のり 豆腐・糸こんにゃく・ほうれん草・人参・コーン・ごま・味噌・砂糖 きぬさや・麩・玉葱・いりこ	バナナ	◇お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・長芋・卵・かつお節・青のり 牛乳
3	水	麺	●ちゃんぽん ◆ポテトサラダ ★きんぴら	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・キャベツ・玉葱・人参・葱・鶏ガラ じゃが芋・人参・ハム・きゅうり・玉葱・マヨネーズ ごぼう・糸こんにゃく・人参・いんげん・砂糖・しょう油	びわ	◇十五穀梅おにぎり 米・十五穀米・梅干し お茶
4	木	ご飯	●厚揚げの味噌炒め ◆春雨の酢もの ★かきたま汁	厚揚げ・豚肉・人参・いんげん・味噌 春雨・もやし・人参・ハム・小松菜・酢・砂糖 卵・じゃが芋・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ツナマヨ蒸しパン ミックス粉・マグロの水煮・マヨネーズ・卵・牛乳 牛乳
5	金	ご飯	●鶏肉の香草焼き ◆ひじき煮 ★キャロットスープ	鶏肉・玉葱・パン粉・カレー粉・キャベツ ひじき・人参・いんげん・油揚げ・しょう油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	バナナ	◇まき まきの粉・あんこ 牛乳
6	土	ご飯	●あなご丼 ◆五目和え ★椎茸のすまし汁	穴子・卵・きぬさや・砂糖・しょう油 もやし・ハム・人参・いんげん・キャベツ・ごま・しょう油 椎茸・玉葱・麩・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	牛乳
8	月	ご飯	●バーベキューチキン ◆三色ごま和え ★えのき茸のすまし汁	鶏肉・ケチャップ・ソース・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 えのき茸・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶
9	火	ご飯	●鮭の野菜煮 ◆ミルクおから ★じゃが芋のすまし汁	鮭・キャベツ・人参・もやし・コーン・しょう油 おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・しょう油 じゃが芋・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ごませんべい 小麦粉・強力粉・ごま 牛乳
10	水	麺	●卵うどん ◆かぼちゃのちりめん煮 ★海藻サラダ	うどん・卵・玉葱・人参・かまぼこ・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・しょう油・砂糖 ひじき・わかめ・豆腐・きゅうり・コーン・酢・サラダ油	メロン	◇チキンライスおにぎり 米・人参・玉葱・グリーンピース・コンソメ・ケチャップ お茶
11	木	ご飯	●肉豆腐 ◆ごまネーズ和え ★油揚げの味噌汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・ごぼう・いんげん・糸こんにゃく・しょう油 キャベツ・人参・水菜・ちくわ・ごま・マヨネーズ 油揚げ・じゃが芋・玉葱・椎茸・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇チーズトースト 食パン・マヨネーズ・粉チーズ・青のり 牛乳
12	金	弁当日				ヨーグルト 炒りいりこ
13	土	ご飯	●ツナとほろ丼 ◆キャベツのごま酢和え ★豆腐のすまし汁	マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳
15	月	ご飯	●肉じゃが ◆納豆和え ★青梗菜のすまし汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・糸こんにゃく・きぬさや・しょう油 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・海苔・しょう油 青梗菜・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ひじきおにぎり 米・ひじき・ごま お茶
16	火	ご飯	●さばの味噌煮 ◆切干大根の酢もの ★キャベツのすまし汁	さば・味噌・じゃが芋・青のり 切干大根・人参・コーン・小松菜・酢・砂糖 キャベツ・油揚げ・玉葱・葱・いりこ・しょう油	びわ	◇豆腐ドーナツ ミックス粉・豆腐・卵・グラニュー糖 牛乳
17	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・玉葱・人参・キャベツ・もやし・青のり・かつお節・ソース ひじき・きゅうり・人参・コーン・枝豆・ハム・酢・ごま油 ニラ・玉葱・卵・いりこ・しょう油	メロン	◇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
18	木	赤飯	●豆腐の落とし揚げ ◆ほうれん草の磯和え ★かぼちゃの味噌汁	豆腐・えび・豚挽肉・ちりめんじゃこ・ひじき・玉葱・人参・葱・片栗粉・卵 ほうれん草・人参・キャベツ・海苔・しょう油 かぼちゃ・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	誕生ケーキ カステラ・びわ
19	金	ご飯	●味噌焼き肉 ◆きゅうりとイカの酢もの ★卵のすまし汁	豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・しょう油・ごま油 きゅうり・イカ・人参・わかめ・酢・砂糖 卵・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油	すいか	◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉 お茶
20	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆じゃが芋のおかか煮 ★水菜のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・干し椎茸・しょう油 じゃが芋・人参・こんにゃく・かつお節・しょう油 水菜・玉葱・えのき茸・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	せんべい 牛乳
22	月	ご飯	●ポークチャップ ◆大根サラダ ★わかめともやしのすまし汁	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・きゅうり・かにかまぼこ・ごま・酢・砂糖・しょう油 わかめ・もやし・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇菜飯おにぎり 米・若菜 お茶
23	火	ご飯豆	●あじの塩焼き ◆高野豆腐の含め煮 ★コーンのすまし汁	あじ・キャベツ・人参・ごま・しょう油 高野豆腐・切干大根・人参・油揚げ・いんげん・しょう油 コーン・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇じゃがベーコン じゃが芋・ベーコン・チーズ 牛乳
24	水	麺	●たらこスパゲティ ◆ハムのコールドロー ★ポテトスープ	スパゲティ・たらこ・玉葱・マッシュルーム・海苔・バター・しょう油 ハム・キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	メロン	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・油揚げ お茶
25	木	ご飯	●冷奴 ◆新じゃがのほろ煮 ★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・味噌	すいか	◇パンケーキ ミックス粉・パン・卵・バター・牛乳 牛乳
26	金	ご飯	●クリスピー唐揚げ ◆わかめの酢もの ★卵スープ	鶏肉・コーンフレーク・卵・小麦粉・しょう油・キャベツ わかめ・春雨・人参・ハム・酢・砂糖 卵・じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇マカロニあべかわ マカロニ・きな粉 牛乳
27	土	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆小松菜とコーンのごま和え ★麩のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 麩・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット 牛乳
29	月	ご飯	●ハヤシライス ◆コーンサラダ ★ほうれん草のすまし汁	牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルー コーン・キャベツ・きゅうり・マグロの水煮・酢・サラダ油 ほうれん草・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇枝豆とほろおにぎり 米・鶏挽肉・枝豆 お茶
30	火	ご飯	●シイラの照り焼き ◆刻み昆布の含め煮 ★じゃが芋のすまし汁	シイラ・しょう油・キャベツ・人参・ごま・しょう油 厚揚げ・刻み昆布・人参・いんげん・しょう油 じゃが芋・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・しょう油	すいか	◇あじさいゼリー グレープジュース・アガー・ヨーグルト お茶

※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12日(金)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