



# 6月の予定献立表

令和5年5月31日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	木	ご飯	●豆腐の五目煮 ◆キャベツのおかか和え ★椎茸と油揚げの味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・水菜・片栗粉・しょう油 キャベツ・人参・小松菜・かつお節・しょう油 椎茸・油揚げ・玉葱・葱・いりこ・味噌	バナナ オレンジ	◇フライドポテト じゃが芋・青のり 牛乳	牛乳
2	金	ご飯	●照り焼きチキン ◆ほうれん草のごま和え ★わかめのすまし汁	鶏肉・しょう油・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 わかめ・玉葱・しめじ・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	◇クリームパン 牛乳	牛乳
3	土	ご飯	●ピラフ ◆グリーンサラダ ★ポテトスープ	米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・アスパラ・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ビスケット 牛乳	牛乳
5	月	ご飯	●すき焼き風煮物 ◆キャベツのごま酢和え ★もやしの味噌汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・しらたき・椎茸・長葱・しょう油 キャベツ・人参・かまぼこ・小松菜・ごま・酢・砂糖 もやし・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	びわ	◇たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳
6	火	ご飯	●鮭のタルタルソースかけ ◆白和え ★わかめと麩のすまし汁	鮭・卵・玉葱・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 豆腐・ほうれん草・人参・コーン・ごま・味噌・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉 お茶	牛乳
7	水	麺	●五目うどん ◆青菜と高野の煮浸し ★三色ごま和え	うどん・鶏肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布 小松菜・高野豆腐・しめじ・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油	甘夏	◇おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ お茶	牛乳
8	木	ご飯	●厚揚げの含め煮 ◆大根の甘酢和え ★卵としめじのすまし汁	厚揚げ・鶏肉・人参・じゃが芋・干し椎茸・しょう油 大根・人参・小松菜・酢・砂糖 卵・しめじ・玉葱・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇黒糖蒸しパン ミックス粉・黒糖・卵・牛乳 牛乳	牛乳
9	金	ご飯	●豚肉の梅みそ焼き ◆納豆和え ★じゃが芋のすまし汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・キャベツ 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ オレンジ	◇麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳
10	土	ご飯	●とほろ丼 ◆かぼちゃのちりめん煮 ★えのき茸のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 かぼちゃ・ちりめんじゃこ・砂糖・しょう油 えのき茸・玉葱・豆腐・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇せんべい 牛乳	牛乳
12	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆小松菜の磯和え ★かぼちゃの味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・キャベツ 小松菜・もやし・人参・海苔・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	びわ	◇ツナとほろおにぎり 米・マグロの水煮 お茶	牛乳
13	火	ご飯	●さばの塩焼き ◆ミルクおから ★豆腐のすまし汁	さば・じゃが芋・青のり おから・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・牛乳・しょう油・砂糖 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇メロンパン風トースト 食パン・小麦粉・マーガリン・砂糖 牛乳	牛乳
14	水	麺	●ミートスパゲティ ◆ハムのコールスロー ★コーンスープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・ホールトマト・コンソメ・粉チーズ ハム・キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 コーン・ほうれん草・玉葱・コンソメ	甘夏	◇きつねおにぎり 米・油揚げ・ごま お茶	牛乳
15	木	赤飯	●豆腐ハンバーグ ◆大根サラダ ★きぬさやのすまし汁	合挽肉・豆腐・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・キャベツ 大根・人参・小松菜・マグロの水煮・酢・サラダ油 きぬさや・玉葱・麩・いりこ・しょう油	バナナ	◇誕生ケーキ カステラ・生クリーム・オレンジ 牛乳	牛乳
16	金	ご飯	●炒り鶏 ◆小松菜のごま和え ★かきたま汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・いんげん・しょう油 小松菜・もやし・人参・キャベツ・ごま・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油	びわ	◇クッキー 小麦粉・バター・砂糖・卵 牛乳	牛乳
17	土	ご飯	●鶏ごぼうご飯 ◆じゃが芋の田舎煮 ★豆腐とえのきのすまし汁	鶏挽肉・ごぼう・人参・油揚げ・しょう油 じゃが芋・人参・さつま揚げ・干し椎茸・しょう油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ビスケット 牛乳	牛乳
19	月	ご飯	●肉豆腐 ◆大根のごま酢和え ★あご団子汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・しょう油 大根・人参・ちくわ・ごま・酢・しょう油 トビウオ・卵・片栗粉・玉葱・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
20	火	ご飯	●バトウのピザ焼き ◆フレンチサラダ ★卵スープ	バトウ・玉葱・ピーマン・しめじ・ケチャップ・チーズ キャベツ・小松菜・人参・ハム・酢・サラダ油 卵・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油	甘夏	◇豆腐ドーナツ ミックス粉・絹ごし豆腐・卵・グラニュー糖 牛乳	牛乳
21	水	麺	●ちゃんぽん ◆じゃが芋のきんぴら ★きゅうりとわかめの酢もの	中華麺・豚肉・エビ・いか・あさり・キャベツ・玉葱・人参・葱・鶏ガラ じゃが芋・人参・ピーマン・しょう油 きゅうり・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖	びわ	◇ピザパンおにぎり 米・牛挽肉・人参・小松菜・ごま お茶	牛乳
22	木	ご飯	●ポークチャップ ◆ツナサラダ ★わかめスープ	豚肉・玉葱・ホールトマト・キャベツ 大根・人参・マグロの水煮・ごま・酢・サラダ油 わかめ・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	メロン	◇シリアルバー 玄米フレーク・バター・マシュマロ 牛乳	牛乳
23	金	ご飯	●鶏肉のマーマレード焼き ◆小松菜とコーンのごま和え ★わかめとえのきのすまし汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・かぼちゃ 小松菜・コーン・キャベツ・ごま・しょう油 わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	◇卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ 牛乳	牛乳
24	土	ご飯	●牛丼 ◆キャベツの甘酢和え ★豆腐スープ	牛肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・砂糖・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・きぬさや・いりこ・しょう油	オレンジ	◇せんべい 牛乳	牛乳
26	月	ご飯	●肉じゃが ◆三色おかか和え ★麩のすまし汁	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・いんげん・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・ほうれん草・人参・かつお節・しょう油 麩・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	メロン	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
27	火	ご飯豆	●白身魚の竜田揚げ ◆キャベツともやしのごま和え ★大根の味噌汁	シイラ・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり キャベツ・もやし・人参・ごま・しょう油 大根・玉葱・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇マカロニおべかわ マカロニ・きな粉 牛乳	牛乳
28	水	麺	●塩焼きそば ◆切干大根の酢もの ★じゃが芋とえのきのすまし汁	中華麺・豚肉・人参・玉葱・小松菜・鶏ガラ・ごま油 切干大根・人参・ほうれん草・かにかまぼこ・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	びわ	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう お茶	牛乳
29	木	ご飯	●マーボー豆腐 ◆もやしのナムル ★ニラ玉スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ もやし・キャベツ・人参・ごま・ごま油・しょう油 ニラ・卵・玉葱・しめじ・いりこ・しょう油	バナナ	◇餃子ピザ 餃子の皮・ベーコン・マヨネーズ・チーズ 牛乳	牛乳
30	金	ご飯	●ハヤシライス ◆ピクルス ★キャベツスープ	牛肉・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 キャベツ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	甘夏	◇ヨーグルト クラッカー	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。

※今月の弁当日はありません。

## 今月の旬

いんげん・きぬさや・玉葱・じゃが芋・とびうお・メロン・びわ