

6/4~6/10は歯と口の康習慣です
大きめに切って噛みとったり、噛み応えの
あるメニューを取り入れています



6月の予定献立表

令和4年5月31日発行

♡は新メニューです

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	水	● 肉うどん ○ じゃこ豆 ★ エッグサラダ	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・しょう油 水煮大豆・ちりめんじゃこ・片栗粉・しょう油・砂糖 卵・キャベツ・アスパラ・マヨネーズ		オレンジ	◇ ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
2	木	● 味噌焼き肉丼 ◆ 中華奴 ★ 卵スープ	豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・しょう油・ごま油 豆腐・きゅうり・トマト・酢・砂糖・ごま油 卵・玉葱・もやし・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳
3	金	● 鶏の塩焼き ◆ ひじき煮 ★ きぬさやのすまし汁	鶏肉・トマト ひじき・人参・いんげん・油揚げ・しょう油 きぬさや・玉葱・じゃが芋・豆腐・いりこ・しょう油		甘夏	クリームパン 牛乳	牛乳
4	土	● エビピラフ ◆ グリーンサラダ ★ 切干スープ	エビ・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・コンソメ・バター キャベツ・きゅうり・水菜・酢・サラダ油 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・パセリ・コンソメ		バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
6	月	● 肉じゃが ◆ 納豆和え ★ 豆腐のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 納豆・キャベツ・ほうれん草・人参・海苔・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
7	火	● アジフライ ◆ 白和え ★ えのき茸のすまし汁	あじ・小麦粉・卵・パン粉・じゃが芋・青のり 豆腐・ほうれん草・人参・コーン・しらたき・ごま・味噌・砂糖 えのき茸・玉葱・水菜・卵・いりこ・しょう油		甘夏	♡ パンまき ミックス粉・サラダ油・こしあん 牛乳	牛乳
8	水	● チャーシュー麺 ◆ 新じゃがのとぼろ煮 ★ 海藻サラダ	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 鶏挽肉・じゃが芋・人参・いんげん・砂糖・しょう油 豆腐・わかめ・ひじき・きゅうり・トマト・酢・サラダ油		バナナ	◇ 牛飯おにぎり 米・牛肉・ごぼう・人参 お茶	牛乳
9	木	● 豆腐のカレー煮 ◆ カミカミサラダ ★ 小松菜のすまし汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・いんげん・カレールウ 切干大根・人参・きゅうり・スルメイカ・ごま・マヨネーズ 小松菜・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ ロッククッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・レーズン・コーンフレーク 牛乳	牛乳
10	金	● 豚肉の梅みそ焼き ◆ キャベツのごま酢和え ★ かきたま汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・かぼちゃ・バター キャベツ・人参・わかめ・ちくわ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油		びわ	◇ チーストースト 食パン・マヨネーズ・粉チーズ・青のり 牛乳	牛乳
11	土	● 鶏ごぼうご飯 ◆ かぼちゃのおかか煮 ★ 豆腐のすまし汁	鶏挽肉・ごぼう・人参・油揚げ・干し椎茸・しょう油 かぼちゃ・かつお節・しょう油・砂糖 豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油		バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳
13	月	● 豚肉の生姜煮 ◆ 小松菜の磯和え ★ 卵としめじのすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・砂糖・キャベツ 小松菜・もやし・人参・海苔・しょう油 卵・しめじ・玉葱・葱・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・小麦粉 牛乳	牛乳
14	火	● さばの梅煮 ◆ 小松菜のごま和え ◆ 麩のすまし汁	さば・梅干し・しょう油・じゃが芋・青のり 小松菜・キャベツ・人参・ごま・しょう油 麩・玉葱・豆腐・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
15	水	● 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・小松菜・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ	◇ 鶏とぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳
16	木	● おからチキンナゲット ◆ ほうれん草のごま和え ★ 卵とわかめのすまし汁	鶏挽肉・おから・玉葱・卵・片栗粉・コンソメ・じゃが芋・青のり ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油		びわ	誕生ケーキ カステラ・メロン 牛乳	牛乳
17	金	● 炒り鶏 ◆ ごまネーズ和え ★ あご団子汁	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 キャベツ・人参・水菜・ちくわ・ごま・マヨネーズ あごすり身・卵・片栗粉・玉葱・味噌		バナナ	◇ マーフルクッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・ミルクココア 牛乳	牛乳
18	土	● 親子丼 ◆ キャベツのごま酢和え ★ ほうれん草のすまし汁	鶏肉・卵・玉葱・人参・葱・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・椎茸・麩・いりこ・しょう油		オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳
20	月	● 鶏肉の照り焼き ◆ ごぼうサラダ ★ 豆腐のすまし汁	鶏肉・しょう油・キャベツ ごぼう・人参・水菜・ハム・ごま・マヨネーズ 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇ ピラフおにぎり 米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ お茶	牛乳
21	火	● 白身魚のピザ焼き ◆ コールドロー ◆ グリーンスープ	バトウ・玉葱・ピーマン・しめじ・コーン・ケチャップ・チーズ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 ほうれん草・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ		オレンジ	♡ ココア蒸しパン ミックス粉・牛乳・卵・砂糖・ココア・バター 牛乳	牛乳
22	水	● 卵うどん ◆ かき揚げ ★ 三色ごま和え	うどん・卵・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・昆布・かつお節・しょう油 エビ・玉葱・人参・さつま芋・卵・小麦粉 ほうれん草・キャベツ・人参・ごま・しょう油		びわ	◇ 鮭わかめおにぎり 米・鮭・わかめ・ごま 牛乳	牛乳
23	木	 弁当日				◇ あじさいゼリー ぶどうジュース・アガー・砂糖・ヨーグルト ビスケット	牛乳
24	金	● マーボー豆腐 ◆ 小松菜のナムル ★ ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 小松菜・人参・もやし・ごま・しょう油・ごま油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・鶏ガラ・しょう油		メロン	◇ お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・長芋・ソース・マヨネーズ・かつお節・青のり 牛乳	牛乳
25	土	● ツナとぼろ丼 ◆ 春雨の酢もの ★ じゃが芋のすまし汁	マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 春雨・もやし・人参・小松菜・ハム・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油		バナナ	せんべい 牛乳	牛乳
27	月	● チキンチャップ ◆ 切干大根のごま酢和え ★ 豆腐スープ	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 切干大根・小松菜・人参・コーン・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ 梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
28	火	● あじの塩焼き ◆ 新じゃがのきんぴら ★ 麩のすまし汁	あじ・トマト じゃが芋・人参・ピーマン・しょう油・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・小松菜・いりこ・しょう油		バナナ	◇ ほうしパン ロールパン・小麦粉・バター・砂糖・卵 牛乳	牛乳
29	水	● 焼きそば ◆ 豆腐サラダ ★ 卵と水菜のスープ	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ソース・かつお節・青のり 豆腐・トマト・きゅうり・枝豆・ひじき・酢 卵・玉葱・水菜・じゃが芋・いりこ・しょう油		すいか	◇ カルシウムおにぎり 米・しらす干し・小松菜・ごま お茶	牛乳
30	木	● カレーライス ◆ ピクルス ★ コーンのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 コーン・玉葱・ほうれん草・豆腐・いりこ・しょう油		メロン	◇ シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳	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、23日(木)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