

6月 こんだてひょう

2017年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	木	サバそぼろごはん 白あえ みそ汁	黒糖ロールパン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 延命茶	米 パン ゴマ じゃが芋	サバ缶 ベーコン みそ とうふ 油揚げ	キャベツしいたけ 人参 なす さや 果物 糸こんにゃく	
2 16 30	金	カレーライス すまし汁	納豆スパゲティ みそ汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 カレールウ	豚肉 牛乳 ふ みそ ひきわり納豆	玉ねぎ かぶちや 人参 おくら 焼きのり 果物 ちんげん菜	
3 17	土	そうめん煮 さつま芋の煮物	ロールパン 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	そうめん ロールパン さつま芋	豚肉 カレイ 牛乳	なす 玉ねぎ いんげんほうれん草 ねぎ 果物 おくら	
5 19	月	ごはん 煮魚 なすとピーマンのみそいため みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋 小麦粉 さとう	ぎんだら牛乳 みそ 豆乳 ハム	なす キャベツ 小松菜 人参 ピーマン 果物 かぼちゃ	
6 20	火	こうぼパン ポトフ ブロッコリソテー みそ汁	ホタテのたきこみごはん みそ汁 フルーツ 延命茶	パン じゃが芋 油 米	豚肉 ツナ缶 ホタテ缶 みそ	人参 えのき キャベツ 果物 なす ブロッコリー	
7 21	水	とりめし ホットサラダ みそ汁	しらすぞうすい ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	とり肉 しらす干し ふ みそ ベーコン	人参 きゃべつ かぼちゃ 牛蒡 ねぎ 果物 いんげん しめじ 玉ねぎ ほうれん草	
8 22	木	ごはん あじの塩焼き ゴマあえ みそ汁	じゃが芋団子 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 ゴマ 油 じゃが芋	あじ みそ とうふ 牛乳	いんげんワカメ かぼちゃ果物 玉ねぎ さや	
9 23	金	ワカメごはん がんも煮 みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	がんも みそ 豚肉	なす しめじ 竹の子 人参 さや しいたけ おくら 玉ねぎ 果物 ちんげん菜	
10 24	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ ロールパン じゃが芋 油	合びき肉 カレイ 牛乳	玉ねぎ ちんげん菜 人参 ブロッコリー いんげん果物 キャベツ	
12 26	月	ごはん 肉豆腐 みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	牛肉 とうふ みそ	人参 なす 果物 ねぎ しめじ 白滝 玉ねぎ 小松菜 ワカメ	
13 27	火	ごはん 魚のゴマ揚げ 酢のもの みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 小麦粉 油 ゴマ	めだい みそ 甘塩鮭	きゅうり えのき ワカメ 果物 ねぎ おくら	
14 28	水	ごはん とり肉と野菜のソテー みそ汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 うどん さつま芋 油	とり肉 みそ 魚 牛乳	キャベツ いんげん 人参 ねぎ しめじ ちんげん菜 かぼちゃ果物	