

6月 こんだてひょう

桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		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	ごはん 魚のバーベQソース かぼちゃサラダ みそ汁	黒糖パン フルーツヨーグルト 延命茶	米 パン 油	かじきまぐろ みそ ふ ヨーグルト	りんご きゅうり 玉ねぎ 小松菜 レモン フルーツ缶 かぼちゃ	
2 16 30	金	カレーライス レタスとワカメのサラダ 牛乳	ボンデケーキ フルーツ 延命茶	米 砂糖 白玉粉 じゃが芋 油	豚肉 牛乳 粉チーズ 卵	玉ねぎ きゅうり 人参 ミントマト レタス 果物 ワカメ	
3 17	土	そうめん煮 えびのケチャップいため	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	そうめん ロールパン マーマレード	豚肉 むきえび 牛乳	なす ピーマン いんげん 果物 ねぎ 玉ねぎ	
5 19	月	ごはん れんこんボール 酢のもの みそ汁	むしパン フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 牛乳 卵 ふ みそ	れんこん きゅうり レーズン 人参 わかめ 果物 玉ねぎ なす 干しシイタケ	
6 20	火	こうぼパン チキンソテー ラトウユ キャベツとベーコンのスープ	中華風ちまき フルーツ 延命茶	パン もち米	とり肉 ベーコン 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 人参 トマト 竹の子 きゃべつ ピーマン ズッキーニ 果物 パプリカ 干しシイタケ	
7 21	水	とりめし 白あえ ししゃも焼き みそ汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米 食パン バター はちみつ	とり肉 卵 とうふ 牛乳 ししゃも みそ	人参 おくら 果物 牛蒡 ねぎ さや 干しシイタケ 糸こんにゃく	
8 22	木	ごはん あじの塩焼き こんにゃくの炒り煮 みそ汁	かぼちゃケーキ フルーツ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 小麦粉	あじ 豆乳 豚肉 みそ 牛乳	こんにゃくかぼちゃ 人参 果物 ピーマン ちんげん菜	
9 23	金	ごはん とびうおのフライ たたききゅうりのサラダ みそ汁	焼豚チャーハン フルーツ 延命茶	米 小麦粉 パン粉 ゴマ 油	とびうお 卵 みそ 焼豚	きゅうり かぼちゃ 果物 トマト ねぎ しそ 玉ねぎ 焼のり ピーマン	
10 24	土	スパゲティミートソース キャベツのツナサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン イチゴジャム	合びき肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 果物 人参 きゃべつ きゅうり	
12 26	月	かば焼井 和風サラダ みそ汁	梅しらすおにぎり フルーツ 延命茶	米 小麦粉 油	さんま みそ しらす干し	小松菜 ワカメ 焼のり きゅうり きゃべつ 果物 もやし えのき 人参 梅干し	
13 27	火	ワカメごはん がんも煮 かぼちゃの素揚げ みそ汁	焼きそば フルーツ 延命茶	米 蒸しめん 油	がんも あさり みそ 豚肉	人参 きゃべつ 果物 なす もやし さや あさつき しめじ かぼちゃ	
14 28	水	鮭ごはん ホットサラダ おくらのおかかあえ みそ汁	チーズナッツクッキー フルーツ 牛乳	米 砂糖 ゴマ 小麦粉 じゃが芋 くるみ 油 バター	甘塩鮭 みそ ベーコン 粉チーズ 削り節 卵 とうふ 牛乳	しそ なめこ いんげん 果物 玉ねぎ おくら	