

# 6月 こんだてひょう

2022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
		午前食		午後食		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	
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの				
1 15 29	水	天然こうぼパン 魚のトマト煮 野菜スープ	みそぞうすい ふかし芋 フルーツ 延命茶	こうぼパン 油 米 さつま芋	カレイ 豆腐 みそ	トマト缶 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ えのきだけ 人参 ほうれん果物			
2 16 30	木	ごはん がんと煮 みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	がんもどき みそ 豚肉	なす 人参 しめじ 絹さや かぼちゃ ねぎ あさつき おくら えのきだけ果物			
3 17	金	さばそぼろごはん 白あえ みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 ごま じゃが芋 小麦粉 砂糖 油	さば缶 豆腐 みそ 豆乳 とり肉 牛乳	人参 干しいたけ ねぎ 糸こんにゃく 絹さや しいたけ ワカメ かぼちゃ ほうれん果物			
4 18	土	そうめん煮 さつま芋のレモン煮	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	そうめん ロールパン さつま芋	豚肉 カレイ	なす いんげん ねぎ レモン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 果物			
6 20	月	ごはん 魚のあんかけ煮 みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋	あかうおみそ ツナ缶	人参 えのきだけ 絹さや ちんげん菜 玉ねぎ なす おくら 果物			
7 21	火	カレーライス すまし汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 うどん	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきだけ しめじ 小松菜 かぼちゃ 果物			
8 22	水	ワカメごはん 豆腐ナゲット みそ汁	じゃが芋団子 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	豆腐 おから とり肉 みそ 魚 牛乳	ワカメ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 いんげん 果物			
9 23	木	ごはん 焼魚 ごまあえ みそ汁	しらすおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 ごま さつま芋	鮭 みそ しらす干し	いんげん ねぎ おくら えのきだけ 果物			
10 24	金	ごはん 肉豆腐 みそ汁	黒糖パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 黒糖パン	牛肉 豆腐 みそ ベーコン 牛乳	ねぎ 人参 白滝 なす 小松菜 しめじ キャベツ いんげん 果物			
11 25	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン じゃが芋	ウインナー ふ カレイ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ いんげん 果物			
13 27	月	とりめし ホットサラダ みそ汁	中華丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	とり肉 ベーコン みそ 豚肉	人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん なめこ ねぎ ワカメ ちんげん菜 しいたけ キャベツ 果物			
14 28	火	ごはん 魚のゴマ揚げ 酢の物 みそ汁	チキンライス すまし汁 フルーツ 牛乳	米 小麦粉 ごま 油 さつま芋	さわら みそ とり肉 牛乳	きゅうり ワカメ いんげん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 果物			