6月　こんだてひょう

2023年度桜ケ丘第一保育園

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	
1 15 29	木	天然こうぼパン とり肉のトマト煮 野菜のスープ	みそぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	パン　じゃが芋 油　米 金時豆　砂糖	とり肉　豆腐 みそ	玉ねぎ　しめじ トマト缶　ブロッコリー キャベツ　人参　えのきだけ 小松菜　果物	
2 16 30	金	ごはん 肉じゃが みそ汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油　パン	牛肉　みそ カレイ　牛乳	玉ねぎ　人参 いんげん　なす しめじ　ブロッコリー キャベツ　果物	
3 17	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚のカレースープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油　じゃが芋 ロールパン	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	
5 19	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそいため みそ汁	じゃが芋団子 すまし汁 フルーツ 牛乳	米　じゃが芋 油	豚肉　みそ 魚　牛乳	キャベツ　ピーマン 人参　しめじ なす　かぶ 絹さや　果物	
6 20	火	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 豆腐　みそ 豚肉	いんげん　玉ねぎ なめこ　ちんげん菜 しいたけ　キャベツ ワカメ　果物	
7 21	水	ごはん 魚の塩焼き いんげんごまあえ みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米　さつま芋 ごま	太刀魚　みそ ホタテ缶　牛乳	いんげん　ちんげん菜 かぼちゃ　おくら 果物	
8 22	木	ごはん がんも煮 みそ汁	鮭おにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米　さつま芋	がんもどき みそ　甘塩鮭	なす　人参　しめじ 絹さや　かぼちゃ ねぎ　いんげん 果物	
9 23	金	ドライカレー すまし汁	煮込みうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米　油 さつま芋　うどん	合びき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ　人参　いんげん レーズン　コーン　キャベツ ねぎ　えのきだけ しめじ　小松菜　果物	
10 24	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　さつま芋 ロールパン	豚肉 カレイ	なす　いんげん ねぎ　レモン 人参　ブロッコリー 果物	
12 26	月	ごはん 煮魚 人参のかか煮 みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米　油	ぎんだら　油揚げ 削り節　みそ 豚肉	人参　なす 絹さや　あさつき おくら　えのきだけ 果物	
13 27	火	ごはん 魚のごま揚げ 酢の物 みそ汁	たきおこわ すまし汁 フルーツ 牛乳	米　油 小麦粉　ごま さつま芋　もち米	さわら　みそ 焼豚　牛乳	きゅうり　ワカメ　かぼちゃ ねぎ　ちんげん菜 人参　干しいたけ いんげん　果物	
14 28	水	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 さつま芋　油 小麦粉　砂糖	さば缶　豆腐 みそ　豆乳 とり肉　牛乳	人参　ねぎ　干しいたけ しいたけ　糸こんにゃく 絹さや　かぼちゃ ほうれん草　果物	