

# 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	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	水	天然こうぼパン チキンソテー ラタトゥイユ そらまめのポタージュ	梅しらすおにぎり フルーツ 延命茶	パン粉 油 バター 米	とり肉 牛乳 生クリーム しらす干し	なす トマト ピーマン 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ そら豆 梅干し 焼のり 果物	
2 16 30	木	ごはん しんじゆだんご スティックきゅうり みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 もち米 油 コーンフレーク	豚ひき肉みそ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 小松菜 えのきだに かぼちゃ 果物	
3 17	金	ワカメごはん がんと煮 かぼちゃの素揚げ みそ汁	じゃがもち フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 バター 片栗粉	がんとどき あさり みそ 牛乳	ワカメ 人参 なす しめじ 絹さや かぼちゃ あさつき 果物	
4 18	土	そうめん煮 さつま芋のレモン煮	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	そうめん さつま芋 砂糖 ロールパン マーマレード	豚肉 牛乳	なす いんげん ねぎ レモン 果物	
6 20	月	ごはん 魚のスープ煮 こんにゃくの炒り煮	ポンデケーキ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 白玉粉 砂糖	鮭 豚肉 粉チーズ 卵 牛乳	人参 アスパラガス コーン キャベツ こんにゃく ピーマン 果物	
7 21	火	カレーライス レタスとワカメのサラダ	かぼちゃケーキ フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス ワカメ トマト きゅうり かぼちゃ 果物	
8 22	水	納豆みそごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁	えびピラフ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	豚ひき肉みそ ひきわり納豆 高野豆腐 卵 えび	ねぎ 小松菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物	
9 23	木	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	蒸しパン フルーツ 延命茶	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	とびうお 卵 みそ 牛乳	きゅうり トマト 青じそ 焼のり なす おくら レーズン 果物	
10 24	金	鮭ごはん ホットサラダ おくらのおかか和え みそ汁	わらびもち にぼし フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 ごま 油 わらび粉 砂糖	甘塩鮭 みそ ベーコン 削り節 厚揚げ にぼし きなこ 牛乳	青じそ 玉ねぎ いんげん おくら ねぎ ちんげん菜 果物	
11 25	土	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン ジャム	ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ レーズン 果物	
13 27	月	とりめし 白あえ きゅうりの中華風 みそ汁	いなりずし フルーツ 延命茶	米 ごま 油 さつま芋	とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	人参 ごぼう 絹さや 糸こんにゃく 干しいたけ きゅうり ねぎ 果物	
14 28	火	ごはん あじの塩焼き 酢の物 みそ汁	やきうどん フルーツ 延命茶	米 うどん 油	あじ しらす干し 油揚げ みそ 豚肉	きゅうり ワカメ 人参 キャベツ えのきだに もやし しめじ 果物	