

6月の献立表(3・4・5歳児)

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	木	にくじゃが、ごますあえ、バナナ	あまなつゼリー	牛肉、油揚げ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま 甘夏ゼリー	玉ねぎ、しらたき、にんじん、いんげん きゅうり もやし、バナナ
2	金	いわしのかばやき、やさいのゆかりあえ、すましじる	かし ココアミルク	いわし、豆腐、鰹節、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ミルメーク(ココア味)	キャベツ、きゅうり、わかめ、玉ねぎ
3	土		かし			
5	月	ぎょうざ、ゴマだれサラダ、とうふとわかめのスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)油揚げ、豆腐、牛乳	米、片栗粉、ごま油、餃子の皮、砂糖、ごま	キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、きゅうり もやし、にんじん、わかめ
6	火	さんしょくどん、すましじる、バナナ 	かし ミロミルク	卵、鶏肉、花麩、鰹節、脱脂粉乳	米、砂糖、油、ミロ	コーン、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ、バナナ
7	水	てづくりナゲット、やさいぞえ、みそじる 	おぐらからかん ようじぎゅうにゅう	鶏肉、豆腐、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレッシング 上新粉、ながいも、甘納豆	玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、えのきだけ、ねぎ
8	木	さわらのごもくとろみに、トマトとコーンのサラダ、すましじる	かしパン ぎゅうにゅう	鯖、花麩、鰹節、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油 クリームパン	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、トマト コーン、パセリ粉、わかめ
9	金	ぶたにくとやさいのみそいため、きゅうりのすのもの、メロン	だいずとごさかなのごまがらめ ようじぎゅうにゅう	豚肉、みそ、ちくわ、大豆、かえり、牛乳	米、砂糖、油、ごま、片栗粉、砂糖	キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん にんにく、しょうが、きゅうり、わかめ、メロン
10	土		かし 			
12	月	ぶりのにつけ、マカロニサラダ、すましじる	わらびもち ようじぎゅうにゅう	ぶり、ハム、鰹節、きな粉、牛乳	マカロニ、砂糖、わらび粉 マヨドレッシング 	きゅうり、にんじん、コーン、白菜、玉ねぎ にんじん
13	火	NEW:あまからチキン、キャベツぞえ、ワントンスープ	かし ぎゅうにゅう	鶏肉、鰹節、豚肉(玉城産)、牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ワントン皮	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし 玉ねぎ、干ししいたけ、ねぎ
14	水	ビーフカレー、コロコロサラダ、オレンジ 	あじさいゼリー	牛肉、大豆 	米、じゃがいも、カレールウ、砂糖、油 マヨドレッシング、ぶどうジュース、りんごジュース	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん きゅうり、コーン、オレンジ、寒天
15	木	さけのアングレース、だいこんとハムのサラダ、コンソメスープ	かし ジョア	鮭、ハム 	米、片栗粉、パン粉、油、じゃがいも マヨドレッシング	しょうが、大根、きゅうり、コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ、パセリ粉、ジョア
16	金	とうふのミートローフ、ほうれんそうのコーンあえ、メロン	ひやしぜんざい 	豚肉(玉城産)、豆腐、牛乳 	米、パン粉、白玉粉、あずき、砂糖 	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ほうれん草 にんじん、コーン、メロン
17	土		かし			
19	月	チリコンカーン、はるさめサラダ、プラム 	かし ぎゅうにゅう 	豚肉(玉城産)、大豆、ハム、牛乳	じゃがいも、油、砂糖、マヨドレッシング	玉ねぎ、にんじん、にんにく、春雨 きゅうり、トマトジュース、プラム 
20	火	さばのしおやき、こまつなごまあえ、すましじる	とうふドーナツ ようじぎゅうにゅう	鯖、はんぺん、鰹節、豆腐、卵、牛乳、きな粉	米、ごま、ホットケーキミックス、油、砂糖	小松菜、にんじん、コーン、わかめ、玉ねぎ、 ねぎ
21	水	ちくぜんに、もやしのさんばいず、すましじる	バナナマフィン ようじぎゅうにゅう 	牛肉、さつま揚げ、大豆、油揚げ、豆腐、鰹節 卵、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、ごま、バター	筍、にんじん、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ もやし、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、バナナ
22	木	あじごはん、チャンボンめん、パイナップル	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、えび、なると、牛乳	米、中華麺、ごま油、片栗粉	もやし、白菜、玉ねぎ、にんじん、ねぎ パイナップル 
23	金	とりにくのパンこやき、やさいぞえ、たまごとトマトのスープ	こけいヨーグルト	鶏肉、卵、ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、油、マヨドレッシング	キャベツ、にんじん、パセリ粉、トマト 玉ねぎ、ほうれん草
24	土		かし			
26	月	チヂミ、トマト、みそじる、バナナ 	かし ミロミルク	豚肉(玉城産)、卵、鰹節、干しえび、いわし みそ、脱脂粉乳	米、小麦粉、片栗粉、ごま油、ミロ	玉ねぎ、ねぎ、にら、トマト、大根、わかめ ねぎ、バナナ
27	火	てづくりさつまあげ、きゅうりのしそあえ、みそじる	トマトのむしパン ようじぎゅうにゅう	すきみだら、油揚げ、みそ、鰹節、豆乳、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、ひじき、ねぎ、なす きゅうり、トマトビュレ
28	水	ハンバーグ、フレンチサラダ、コンソメスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖 	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ほうれん草、コーン 
29	木	ひやしどり、トマト、ちんげんさいのスープ	フレンチトースト ようじぎゅうにゅう	鶏肉、みそ、ベーコン、卵、牛乳	米、砂糖、食パン、砂糖、バター マヨドレッシング	キャベツ、きゅうり、トマト、青梗菜 にんじん、春雨
30	金	さけのしおやき、スパゲティサラダ、あじさいスープ	かし ぎゅうにゅう 	鮭、ハム、まり麩、牛乳	米、サラダスパゲティ、マヨドレッシング	きゅうり、にんじん、春雨、ほうれん草 レッドキャベツ

