

# 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   |
|----|---|--|---|---|---|--|
| 3  | 月 | NEW:ふたにくのどんてきふう、やさいぞえ<br>すましじる   | かし<br>ぎゅうにゅう  | 豚肉(玉城産)、豆腐、鰹節、牛乳  | 砂糖、油、マヨドレッシング   | 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参<br>えのきたけ、ねぎ   |
| 4  | 火 | にくじゃが、ごますあえ、メロン                 | あずきむしぼん<br>ようじぎゅうにゅう  | 牛肉、油揚げ、豆乳、牛乳  | じゃがいも、ごま、砂糖、油、小麦粉<br>甘納豆  | 玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん<br>きゅうり、もやし、メロン  |
| 5  | 水 | てづくりナゲット、やさいぞえ、ミネストローネ   | マフィン<br>ようじぎゅうにゅう   | 鶏肉、豆腐、ウインナー、卵、スキムミルク<br>牛乳  | 片栗粉、油、マヨドレッシング<br>じゃがいも、小麦粉、バター   | 玉ねぎ、にんにく、しょうが<br>キャベツ、人参、ホールトマト缶   |
| 6  | 木 | さんしょくどん、すましじる、バナナ  | かし<br>ぎゅうにゅう  | 卵、鶏肉、鰹節、牛乳  | 米、砂糖、油  | コーン、ほうれん草、しめじ、人参<br>玉ねぎ、ねぎ、バナナ   |
| 7  | 金 | ぎょうざ、ごまだれサラダ<br>とうふとわかめのちゅうかスープ  | かし<br>ぎゅうにゅう  | 豚肉(玉城産)、ハム、豆腐、牛乳  | 片栗粉、ごま油、ぎょうざの皮、ごま   | キャベツ、ねぎ、にら、しょうが<br>もやし、きゅうり、人参、わかめ   |
| 8  | 土 |                                 | かし  |             |                            |                                   |
| 10 | 月 | さわらのごもくとりみに、すましじる<br>トマトとコーンのサラダ   | かし<br>ぎゅうにゅう  | 鯖、花麩、鰹節、牛乳  | 片栗粉、油、砂糖  | ピーマン、玉ねぎ、人参、トマト<br>コーン、パセリ粉、わかめ  |
| 11 | 火 | ごもくごはん、キャベツときゅうりのおかかあえ<br>みそじる   | フレンチトースト <br>ようじぎゅうにゅう   | 鶏肉、油揚げ、鰹節、豆腐、みそ、卵<br>はんぺん、牛乳  | 米、砂糖、食パン、バター               | ごぼう、人参、干しいたけ、きゅうり<br>キャベツ、玉ねぎ、わかめ、ねぎ   |
| 12 | 水 | あまからチキン、キャベツぞえ、ちゅうかスープ   | かし<br>ミロミルク   | 鶏肉、鰹節、スキムミルク  | 片栗粉、油、砂糖、ごま、ミロ  | にんにく、キャベツ、人参、もやし<br>玉ねぎ、コーン、ねぎ   |
| 13 | 木 | さけのおおやき、マカロニサラダ、あじさいスープ  | かし<br>ぎゅうにゅう  | 鮭、ハム、牛乳    | マカロニ、豆麩、マヨドレッシング、春雨   | きゅうり、人参、コーン、ほうれん草<br>レッドキャベツ、キャベツ  |
| 14 | 金 | ビーフカレー、コロコロサラダ、みかんかん   | マスカットゼリー  | 牛肉、大豆      | じゃがいも、油、カレールウ<br>マヨドレッシング、マスカットゼリー  | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参<br>きゅうり、コーン、みかん缶  |
| 15 | 土 |                                 | かし  |             |                            |                                   |
| 17 | 月 | とりにくのパンこやき、やさいぞえ<br>たまごとトマトのスープ  | かし<br>ショア   | 鶏肉、卵、ショア  | 小麦粉、パン粉、油、マヨドレッシング  | パセリ粉、キャベツ、人参、トマト<br>玉ねぎ、ほうれん草  |
| 18 | 火 | とうふのミートローフ、ほうれんそうのコーンあえ<br>プラム  | あじさいゼリー                  | 豚肉(玉城産)、豆腐  | パン粉、砂糖、ぶどうジュース<br>リンゴジュース  | 玉ねぎ、人参、しょうが、ほうれん草<br>コーン、プラム、寒天  |
| 19 | 水 | NEW:ツナとコーンのピラフ、ぐだくさんスープ<br>オレンジ  | とうふドーナツ<br>ようじぎゅうにゅう  | ツナ、ウインナー、豆腐、豆乳、きな粉<br>牛乳  | 米、バター、じゃがいも<br>ホットケーキミックス、油、砂糖  | コーン、玉ねぎ、パセリ粉、キャベツ<br>人参、えのきたけ、オレンジ   |
| 20 | 木 | いわしのかばやき、やさいのゆかりあえ<br>すましじる  | かし<br>ぎゅうにゅう  | いわし、鰹節、豆腐、牛乳  | 砂糖、片栗粉、油  | キャベツ、きゅうり、しそふりかけ<br>わかめ、玉ねぎ、人参   |
| 21 | 金 | ちくぜんに、はるさめサラダ、すましじる  | トマトのむしパン <br>ようじぎゅうにゅう | 牛肉、さつま揚げ、大豆、ツナ、豆腐<br>鰹節、豆乳、牛乳   | 砂糖、春雨、マヨドレッシング、小麦粉<br>油   | 筍、人参、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、ねぎ<br>いんげん、きゅうり、えのきたけ、トマトピューレ   |
| 22 | 土 |                               | かし  |           |                          |                                 |
| 24 | 月 | チャンポンめん、トマトときゅうりのあますあえ<br>バナナ  | こけいヨーグルト  | 豚肉(玉城産)、えび、なると<br>ヨーグルト   | 中華麺、ごま油、片栗粉              | もやし、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ<br>トマト、きゅうり、バナナ   |
| 25 | 火 | さけのアングリーズ、キャベツとハムのサラダ<br>コンソメスープ   | かし<br>ぎゅうにゅう  | 鮭、ハム、牛乳  | 片栗粉、油、パン粉、砂糖<br>じゃがいも、マヨドレッシング  | しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン<br>しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ粉  |
| 26 | 水 | ひやしどり、トマト、とうふスープ   | かし<br>ココアミルク  | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳   | マヨドレッシング、砂糖<br>ミルメーク(ココア味)  | キャベツ、きゅうり、トマト<br>チンゲン菜、えのきたけ、人参  |
| 27 | 木 | てづくりさつまあげ、きゅうりのこんぶあえ<br>みそじる   | わらびもち<br>ようじぎゅうにゅう  | すきみだら、油揚げ、みそ、鰹節<br>きな粉、牛乳   | 片栗粉、じゃがいも、油、砂糖<br>わらび粉、黒砂糖  | 玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ<br>なす、きゅうり、塩昆布   |
| 28 | 金 | ハンバーグ、フレンチサラダ、コンソメスープ  | かし<br>ぎゅうにゅう  | 合いびき肉、ハム、牛乳   | じゃがいも、油、砂糖               | 玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり<br>小松菜、コーン  |
| 29 | 土 |                               | かし  |           |                          |                                 |