

6月の予定献立表

わらび保育園

平成30年6月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子をとのえる (みどり)	
1	金	ご飯 みそ汁 照り焼きチキン きんぴら風煮 オレンジ	梅サワーゼリー ヤクルト	鶏肉 鶏ひき肉 パールアガー	精白米 じゃがいも きび糖	葉ねぎ しょうが 生 にんにく ごぼう にんじん さやいんげん ネーブル うめシロップ	
2	土	カレーうどん もずく酢物 バナナ	ゲンキミルク ツナマヨおにぎり	ゲンキミルク ぶたかたロース スライス ツナ缶	うどん グラニュー糖 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ おきなわもずく みかん缶 バナナ あまのり 味付けのり	
4	月	麦ごはん すまし汁 麻婆豆腐 土佐和え キーウィフルーツ	ゲンキミルク カボチャケーキ	沖縄豆腐 豚ひき肉 削り節 ゲンキミルク スキムミルク 鶏卵	精白米 押麦 三温糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖	野菜ジュース えのきたけ 生 ほんしめじ 生 葉ねぎ にんじん 乾しいたけ たまねぎ にら きゅうり キウイフルーツ かぼちゃ バナナ	
5	火	ご飯 クリームシチュー トマトサラダ バナナ	ゲンキミルク 野菜天ぷら	豚かた 赤肉 クリーム 乳脂肪 普通牛乳 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	ネーブル たまねぎ にんじん トマト きゅうり スイートコーン缶 バナナ 葉ねぎ	
6	水	スパゲティミートソース コーンスープ キャベツサラダ ブルーン	ゲンキミルク きな粉ラスク	普通牛乳 豚ひき肉 豚レバー チーズ パルメザン 鶏卵 ゲンキミルク きな粉	スパゲティ 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 食パン	にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン缶 セロリ キャベツ みかん缶 ブルーン	
7	木	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ 人参シソ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク 芋天ぷら	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 しらす干し ヨーグルト 無糖 ゲンキミルク	精白米 パン粉 ごま(白) 三温糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	みずな たまねぎ ひじき にんじん 葉ねぎ	
8	金	麦ご飯 ソーキ汁 白菜の和え物 シークァーサーゼリー	ゲンキミルク 蒸し芋	普通牛乳 豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク	精白米 押麦 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 乾しいたけ はくさい きゅうり	
9	土	ポロポロジュース 花ウインナー バナナ ゆで卵	ミルージュ ジャムサンド	豚かたロース ウインナーソーセージ 鶏卵	精白米 食パン	にんじん 乾しいたけ バナナ いちご ジャム 低糖度	
11	月	あわごはん 炒りどり きゅうりともしの和え物 オレンジ もずく味噌汁	ゲンキミルク ヒラヤチー	プロセスチーズ 鶏もも肉 削り節 絹ごし豆腐 ゲンキミルク ツナ缶 鶏卵	精白米 あわ 小麦粉	にんじん ごぼう ささぎ だいこん 乾しいたけ 昆布 さやいんげん きゅうり もやし ネーブル おきなわもずく 葉ねぎ にら	
12	火	ご飯 ポークカレー② グレープゼリー 小松菜シラス和え	ゲンキミルク 黒糖蒸カステラ	豚かたロース 鶏レバー しらす干し ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 じゃがいも 強力粉 粉黒糖 ごま(白)	ネーブル たまねぎ にんじん キャベツ ごま(白) 干しぶどう	
13	水	スパゲティナポリタン フルーツサラダ コーンスープ	ゲンキミルク 黒糖くずもち	ウインナーソーセージ ベーコン ヨーグルト 無糖 鶏卵 ゲンキミルク きな粉	スパゲティ グラニュー糖 片栗粉 小麦粉 片栗粉 粉黒糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム 水煮缶詰 みかん缶 バナナ クリームコーン缶 葉ねぎ	
14	木	ご飯 みそ汁 サバの甘辛煮 人参シソ キーウィ	ゲンキミルク さつま芋のガレット	さば しらす干し 鶏卵 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 じゃがいも 片栗粉 グラニュー糖 さつまいも 小麦粉	バナナ 葉ねぎ 長ねぎ にんじん にら キウイフルーツ 黄肉種 生	
15	金	鮭寿司 味噌汁 魚のてんぷら 土佐和え バイン缶	ぜんざい お茶	普通牛乳 さけフレーク瓶詰 鶏卵 油揚げ 白身魚 豆乳 削り節 あずき	精白米 グラニュー糖 ごま(白) 小麦粉 押麦 粉黒糖 三温糖	さやえんどう 乾しいたけ にんじん しそ 葉 だいこん きゅうり バイン缶	
16	土	クワアージュシー 大根梅和え物 アーサ汁 バナナ	職員研修会	豚かたロース 削り節 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 グラニュー糖	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ だいこん うめ しそ 葉 あおさ バナナ	
18	月	あわごはん 味噌汁 レバーフライ カボチャサラダ ブルーン	ゲンキミルク 紅茶カップケーキ	固形ヨーグルト 豚レバー 豆乳 ゲンキミルク 鶏卵 普通牛乳	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 グラニュー糖 ホットケーキミックス	キャベツ 葉ねぎ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう ブルーン	
19	火	ロールパン ポルシチ フルーツサラダ	ジョア ツナマヨおにぎり	合挽ミンチ 豚レバー ヨーグルト ツナ缶	ロールパン じゃがいも 小麦粉 精白米	バナナ にんじん たまねぎ はたけしめじ 生 さやいんげん みかん缶 干しぶどう あまのり 味付けのり	
20	水	麦ご飯 もずく丼 卵スープ オレンジ	ゲンキミルク オートミルクッキー	豚ひき肉 鶏卵 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 えんばく オートミール	おきなわもずく 青ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ 葉ねぎ ネーブル 干しぶどう	
21	木	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ゴーヤーチャンプルー バナナ	ゲンキミルク 大学芋	ゲンキミルク にわとり 沖縄豆腐 ぶたかたスライス 鶏卵	精白米 さつまいも グラニュー糖 ごま(黒)	だいこん えのきたけ 生 葉ねぎ しょうが 生 にんにく たまねぎ にんじん にかうり 果実 生 バナナ	
22	金	あわごはん ナスのカレー煮 白和え すまし汁 固形ヨーグルト	お茶 ホットケーキ	豚ひき肉 合挽ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト 鶏卵 普通牛乳	精白米 あわ ホットケーキミックス グラニュー糖	にんじん しめじ なす 生 たまねぎ ごま(白) カットわかめ	
23	土	慰霊の日(休日)					
25	月	ご飯 揚げ魚のあんかけ かぼちゃの含め煮 すまし汁 バイン缶	ゲンキミルク スイートポテト	白身魚 ゲンキミルク 加糖練乳 鶏卵 鶏卵 卵黄 生	精白米 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉 さつまいも	ブルー にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ だいこん 葉ねぎ バイン缶	
26	火	麦ご飯 冬瓜カレー汁 鮭のマヨ焼き からし菜チャンプルー グレープフルーツ	ゲンキミルク シナモントースト	普通牛乳 豚かたロース 油揚げ ベにざけ 生 沖縄豆腐 ツナ缶 ゲンキミルク	精白米 押麦 食パン グラニュー糖	とうがん さやいんげん にんじん しめじ からしな グレープフルーツ	
27	水	麦ご飯 すまし汁 鶏唐揚げ 野菜炒め オレンジ	ゲンキミルク 砂糖天ぷら	鶏もも肉 ぶたばら スライス ゲンキミルク 鶏卵	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖	しめじ えのきたけ 生 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし ネーブル	
28	木	誕生会(お弁当)					
28	木	誕生会(お弁当)	誕生会ケーキ アンパンマンジュース	普通牛乳	コーンフレーク	アンパンマンジュースりんご	
29	金	ご飯 ミネストローネ チキンマレード煮 小魚サラダ シークァーサーゼリー	ゲンキミルク ヒラヤチー	だいた煮 豚かたロース 鶏もも肉 しらす干し ゲンキミルク ツナ缶 鶏卵	精白米 じゃがいも 小麦粉	バナナ にんじん たまねぎ トマト缶 カット オレンジマレード キャベツ ひじき スイートコーン缶 にら	
30	土	焼きそば 胡瓜と大根和え物 シブイ汁 オレンジ	鮭マヨおにぎり ヤクルト	ゲンキミルク ぶたかたロース スライス 削り節 厚揚げ さけフレーク 瓶詰	中華めん 生 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん とうがん ネーブル あまのり 味付けのり	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。