



6月の献立



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(水)	麦ご飯 豚肉のしょうが炒め マカロニポテトサラダ 南瓜のみそ汁 果物 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 生クリーム チーズ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 さつま芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 南瓜 長ネギ 果物	焼きチーズケーキ
2日(木)	焼きビーフン ブロッコリーのごま和え 卵とコーンスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 チーズ ちくわ 卵 鶏肉 牛乳	ビーフン 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐 米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ちんげん菜 ブロッコリー コーン パプリカ 大根葉 たけのこ 椎茸 果物	中華ちまき風おにぎり
3日(金)	あわご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし 麩チャンブルー そうめん汁 果物 牛乳	メルルーサ 卵 豚肉 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 車麩 そうめん 芋くず 紅芋粉 砂糖	長ネギ 南瓜 キャベツ ゴーヤー 人参 なら ねぎ 果物	紅芋くずもち
4日(土)	五目チャーハン チーズ 中華スープ 果物 牛乳	鶏肉 チーズ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物	レモンケーキ
6日(月)	黒米ご飯 さばの塩焼き 白菜の梅和え 人参しりしり 冬瓜のみそ汁 果物 牛乳	さば 糸かつお 卵 ソーセージ みそ わかめ 牛乳	米 黒米 砂糖 ケーキミックス 油	白菜 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ 果物	アメリカンドッグ
7日(火)	あわご飯 ミートローフ ツナとポテトのソテー パンブキン豆乳スープ 果物 牛乳	合挽ミンチ 豚レバー チーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 食パン いちごシヤム	玉ねぎ 人参 コーン パプリカ グリーンピース ピーマン 果物	ジャムサンド
8日(水)	お弁当会				バナナケーキ
9日(木)	玄米ご飯 白身魚マヨネーズ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 果物 牛乳	メルルーサ 鶏肉 卵 みそ 牛 乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ ピーマン 大根 人参 椎茸 きぬさや なす 小松菜 ねぎ 果物	セサミクッキー
10日(金)	麦ご飯 レバーのごまソース 牛乳 野菜炒め 白菜のみそ汁 果物	豚レバー ちくわ 油揚げ 卵 みそ 牛乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	ブロッコリー ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 果物	黒糖カステラ
11日(土)	ビビンバ丼 ゆし豆腐 果物 牛乳	豚肉 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 ゼリー せんべい	もやし 小松菜 人参 ねぎ 果物	ゼリー 星たべよう
13日(月)	玄米ご飯 さばの蒲焼き風 青菜のごま和え きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 果物 牛乳	さば 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 糸こんにやく ごま油 里芋 さつま芋	小松菜 ごぼう 人参 なら ねぎ 果物	大学芋
14日(火)	あわご飯 チキン南蛮 からし菜チャンブルー 大根とわかめのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 ツナ みそ わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 マヨネーズ ちんびんミックス	玉ねぎ ピーマン からし菜 人参 大根 ねぎ 果物	ちんびん
15日(水)	たけのこご飯 魚のポテト焼き カリカリきゅうり きゃべつのみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 油揚げ メルルーサ 青のり みそ 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根葉 果物 レーズン	おからマドレーヌ
16日(木)	かつ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー 牛乳	ポークかつ わかめ ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 あわせるゼリー ケーキミックス バター ごま さつま芋	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 えのき 果物缶	さつま芋クッキー
17日(金)	野菜そば もずく酢 さつま芋のごま煮 果物 牛乳	豚肉 しらす もずく 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 果物	菜飯おにぎり
18日(土)	野菜そぼろ丼 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	豚ミンチ 納豆 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 蒸しパン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン 大根 しめじ 貝割大根 果物	蒸しパン
20日(月)	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース クレープイリチー 青菜のみそ汁 果物 牛乳	鶏肉 昆布 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 油 じゃが芋 ケーキミックス バター レーズン	玉ねぎ りんご 切干大根 人参 小松菜 えのき 果物	豆腐スコーン
21日(火)	あわご飯 麻婆茄子 白菜ツナ和え 中華スープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 青のり 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ なら 白菜 きゅうり パプリカ チンゲン菜 コーン ネギ 果物	ポテトフライ
22日(水)	麦ご飯 魚のごまみそ焼き ほうれん草おかか和え かみかみごぼう もずくスープ 果物 牛乳	メルルーサ みそ 糸かつお も ずく 豆腐 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 小麦粉	ほうれん草 人参 ごぼう 貝割大根 果物 キャベツ なら 人参	野菜ひらや一ち
23日(木)	慰霊の日				
24日(金)	カレーピラフ 鶏のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ デザート 牛乳	ツナ 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごま クリームスープ せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス ブロッコリー パプリカ コーン	せんべい
25日(土)	豚焼肉丼 アーサのみそ汁 果物缶 牛乳	豚肉 あおさ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 たまごボーロ	人参 玉ねぎ ピーマン 果物缶	たまごボーロ
27日(月)	黒米ご飯 白身魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 果物 牛乳	メルルーサ ひじき 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 砂糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ 果物	くんぺん
28日(火)	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ 果物 牛乳	合挽ミンチ 豚レバー 卵 油揚 げ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 バター 油 じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 ピーマン きゅうり コーン 白菜 しめじ ほうれん草 果物	野菜いなり
29日(水)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ 牛 乳 かきたま汁 ヨーグルト・いちごソース	鶏肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 ヨーグルト ソーセージ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 カレールー ごまドレッシング さつま 芋 片栗粉 いちごソース 小麦粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パプリカ グリーンピース いんげん えのき ほうれん草 果物缶 コーン	さつま芋のかき揚げ
30日(木)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	メルルーサ 昆布 豚肉 わかめ 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま	玉ねぎ 人参 きぬさや 切干大根 椎茸 大根葉 果物	ごまちゃんすこう

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。