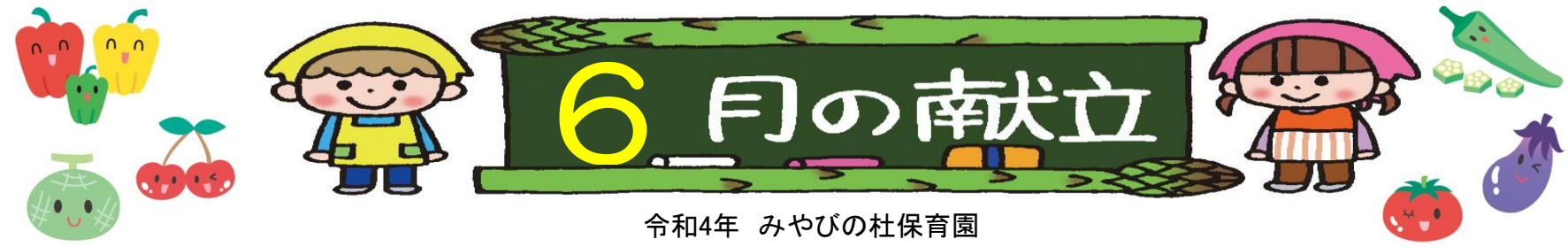

6月の献立

令和4年　みやびの杜保育園

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	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 ソフトぼうろ	玉ねぎ　人参　ピーマン　きゅうり 南瓜　長ネギ　果物	牛乳 ソフトぼうろ
2日（木）	もずく丼　キャベツのごま和え イナムルチ　果物	豚ミンチ　もずく　ちくわ　豚肉 かまぼこ　みそ　牛乳	米　砂糖　片栗粉　ごま　こんにゃく 小麦粉　油　蒸しパン	ピーマン　パプリカ　生姜　キャベツ ブロッコリー　椎茸　大根　ねぎ　果物	牛乳 蒸しパン
3日（金）	あわご飯　魚の西京焼き 南瓜のごままぶし　麩チャンプルー そうめん汁　果物	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　にら　ねぎ　果物	牛乳 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	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	牛乳 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	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　にら　冬瓜　ねぎ 果物	牛乳 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 パンプキン豆乳スープ　果物	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 いちごシャム	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	牛乳 ジャムサンド
8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	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	牛乳 おからマドレーヌ
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	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	牛乳 セサミクッキー
10日（金）	麦ご飯　レバーのごまソース 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	牛乳 黒糖カステラ
11日（土）	ビビンバ丼　ゆし豆腐　果物	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	牛乳 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	さば　豚肉　油揚げ　　みそ 牛乳	米　玄米　片栗粉　油　砂糖 ごま　糸こんにゃく　ごま油 里芋　さつま芋	小松菜　ごぼう　人参　にら　ねぎ 果物	牛乳 大学芋
14日（火）	麦ご飯　鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ クーブイリチー　青菜のみそ汁　果物	鶏肉　昆布　豚肉　絹ごし豆腐 みそ　牛乳	米　押麦　糸こんにゃく　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	牛乳 豆腐スコーン
15日（水）	**お弁当会**				牛乳 バナナケーキ
16日（木）	かつ丼　大根サラダ　豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	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	牛乳 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	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	お茶 菜めしおにぎり
18日（土）	野菜そぼろ丼　厚揚げのみそ汁　果物	豚ミンチ　納豆　ちくわ　厚揚げ みそ　牛乳	米　油　砂糖　ごま油 ちょぼちょぼクッキー	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	牛乳 ちょぼちょぼクッキー
20日（月）	あわご飯　チキン南蛮 からし菜チャンプルー 大根とわかめのみそ汁　果物	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	牛乳 ちんびん
21日（火）	あわご飯　麻婆茄子　白菜ツナ和え 中華スープ　果物	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 にら　白菜　きゅうり　パプリカ チンゲン菜　コーン　ネギ　果物	牛乳 ポテトフライ
22日（水）	麦ご飯　ミートボール　ミニオムレツ ブロッコリーのゆかり和え 大根のみそ汁　果物	ミートボール　卵　きざみ揚げ　牛乳	米　押麦　油　砂糖　ごま　小麦粉 片栗粉	ブロッコリー　人参　パプリカ　玉ねぎ 大根　大根葉　ピーマン　キャベツ にら　果物	牛乳 野菜ひらやーち
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 ヨーグルトあえ	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 ケーキ	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	牛乳 お誕生日ケーキ
25日（土）	豚焼肉丼　アーサのみそ汁　果物	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	牛乳 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	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	牛乳 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	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	お茶 野菜いなり
29日（水）	チキンカレー　ひじきと大豆のサラダ 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	牛乳 さつま芋のかき揚げ
30日（木）	あわご飯　魚の甘酢あんかけ　果物 千切りイリチー　じゃが芋のみそ汁	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　糸こんにゃく　ごま	玉ねぎ　人参　きぬさや　切干大根 椎茸　大根葉　果物	牛乳 ごまちんすこう

※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。