

# H30年 6月の献立

## 乳幼児

## あゆみ幼稚園

日	曜日	朝のおやつ (乳児)	お昼の献立	材料名	3時のおやつ	材料名
1	金	野菜スティック 牛乳	ごはん/豚じゃがバーグ ほうれん草とコーンのソテー げんちん汁/フルーツ	米/豚肉・じゃが芋 ほうれん草・コーン缶・人参 豆腐・大根・ごぼう・人参・板こんにゃく・青葱/りんご	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	米・ゆかり・ごま ちりめんじゃこ
2	土	紫芋チップ お茶	焼鳥丼 南瓜と小松菜のみそ汁/フルーツ	米・鶏肉・玉葱 南瓜・小松菜・人参・玉葱/オレンジ	ねじりん棒 牛乳	ねじりん棒
4	月	ミレービスケット 牛乳	ごはん/タンドリーチキン 三色和え/もやしのソテー かき玉汁/フルーツ	米/鶏肉・カレー粉・ニンニク・土生姜・ヨーグルト じゃが芋・人参・ほうれん草・かつお節/もやし 卵・玉葱・青葱/りんご	乳児：みかんゼリー 幼児：ソーダアイス	みかんジュース・寒天
5	火	畑のクラッカー お茶	ごはん/鯖の梅みそ焼き 切干大根の煮物/ブロッコリーの白和え とろろ昆布汁/フルーツ	米/鯖・梅干 切干大根・うす揚げ・人参・干し椎茸/ブロッコリー・豆腐・ごま とろろ昆布・玉葱・豆苗/りんご	ショコラロール 牛乳	ショコラロール (卵入り)
6	水	紫芋チップ 牛乳	ごはん/豚肉の生姜焼き キャベツの酢の物/南瓜の煮物 豆腐と揚げのみそ汁/フルーツ	米/豚肉・土生姜・玉葱 キャベツ・人参・胡瓜/南瓜 豆腐・うす揚げ・青葱/オレンジ	フルーツ 野菜スナック 牛乳	バナナ 野菜スナック
7	木	オレンジ お茶	ごはん/鯖の塩焼き ひじき煮/小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁/フルーツ	米/鯖 ひじき・人参・竹輪・グリーンピース/小松菜・人参・えのき さつま芋・玉葱/りんご	おはぎ おやつ昆布 牛乳	もち米・きな粉 おやつ昆布
8	金	ミルクスティック 牛乳	ごはん/ミンチカツ/添えブロッコリー 五目大豆煮 キャベツと竹輪のみそ汁/フルーツ	米/合挽ミンチ・玉葱・パン粉・小麦粉・ケチャップ/ブロッコリー 大豆・ごぼう・板こんにゃく・人参・昆布 キャベツ・竹輪/りんご	麩のラスク 牛乳	麩・生クリーム マーガリン
9	土	野菜スナック お茶	中華丼 わかめスープ/フルーツ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・チンゲン菜・土生姜・鶏ガラ・ニンニク わかめ・玉葱・人参・豆苗/オレンジ	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット
11	月	カル鉄スティック 牛乳	人参ごはん/キスとさつま芋の天ぷら カラフル金平 しろ菜と揚げのみそ汁/フルーツ	米・人参/キス・さつま芋・小麦粉 ごぼう・人参・糸こんにゃく・ピーマン しろ菜・うす揚げ/りんご	シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン
12	火	ひじきスティック お茶	キーマカレー じゃこサラダ ゆで玉子/フルーツ	白米・豚ミンチ・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・カレー粉・ケチャップ・ソース ちりめんじゃこ・大根・人参・かいわれ大根・コーン缶・ごま 卵/オレンジ	フルーツ ねじりん棒 牛乳	りんご ねじりん棒
13	水	りんごの ソフトクッキー 牛乳	ごはん/蒸し鶏の中華和え 金時豆 豆腐とえのきのスープ/フルーツ	米/鶏肉・青葱・土生姜・胡瓜・もやし・コーン缶・トマト 金時豆 豆腐・えのき・チンゲン菜/バナナ	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節
14	木	じゃが芋もち お茶	ごはん/金目鯛の照焼き キャベツのごま和え/さつま芋のレモン煮 そうめん汁/フルーツ	米/金目鯛 キャベツ・小松菜・人参・ごま/さつま芋・レモン 素麺・うす揚げ・人参・青葱/りんご	抹茶ミルクもち お茶	抹茶・牛乳・片栗粉 きな粉
15	金	胚芽スティック 牛乳	ビビンバ/豚肉の甘辛炒め じゃが芋のソテー 白菜と竹輪のみそ汁/フルーツ	米・ほうれん草・人参・もやし・ごま/豚肉・玉葱 じゃが芋 白菜・竹輪/りんご	桃のヨーグルト ビスコ お茶	黄桃缶・スキムミルク ビスコ
16	土	ミルクスティック お茶	豚丼 南瓜のみそ汁/フルーツ	米・豚肉・玉葱・人参・青葱 南瓜・玉葱・えのき/オレンジ	畑のクラッカー 牛乳	畑のクラッカー
18	月	紫芋チップ 牛乳	ごはん/鶏肉の塩麹焼き うす揚げの五目煮 わかめと麩のみそ汁/フルーツ	米/鶏肉・塩麹 うす揚げ・じゃが芋・人参・干し椎茸・三度豆 わかめ・麩/りんご	中華おこわ 牛乳	米・もち米・豚肉 人参・干し椎茸
19	火	野菜スティック お茶	アスパラごはん/鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物/キャベツの和え物 えのきとほうれん草のみそ汁/フルーツ	米・アスパラガス・ごま/鮭 高野豆腐/キャベツ・人参 えのき・ほうれん草・玉葱/オレンジ	フルーツ 胚芽スティック 牛乳	りんご 胚芽スティック
20	水	ミルクスティック 牛乳	ごはん/麻婆豆腐 胡瓜のナムル ごまめ/フルーツ	米/豚ミンチ・豆腐・干し椎茸・青葱・鶏ガラ・ニンニク・土生姜 胡瓜・わかめ・もやし・人参・ごま ごまめ/バナナ	しょうゆせんべい 牛乳	しょうゆせんべい
21	木	りんご お茶	<始業不足の日> ※3・4・5歳児はみか当です ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物 さつま芋のソテー/フルーツ	白米・豚肉・玉葱・グリーンピース・ハヤシルウ ほうれん草・コーン缶・人参 さつま芋/オレンジ	人参蒸しパン 牛乳	人参・小麦粉・豆乳 ベーキングパウダー
22	金	ミレービスケット 牛乳	<6月生まれ誕生会> ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ/マセドアンサラダ 豆腐のすまし汁/フルーツ	白米・ごぼう・竹輪・干し椎茸・人参・卵・キヌサヤ 鶏肉・ニンニク・土生姜/じゃが芋・胡瓜・人参 豆腐・うす揚げ・三つ葉/メロン/りんご	フルーツサンド 牛乳	食パン・生クリーム バナナ・黄桃缶
23	土	野菜スナック お茶	ホイコーロー丼 小松菜と揚げのみそ汁/フルーツ	米・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・うす揚げ・人参/オレンジ	ねじりん棒 牛乳	ねじりん棒
25	月	胚芽スティック 牛乳	ごはん/カレイのフライ オーロラソースかけ ピーマンとじゃが芋の甘辛炒め わかめと玉葱のみそ汁/フルーツ	米/カラスガレイ・小麦粉・パン粉・ケチャップ・マヨネーズ ピーマン・じゃが芋・人参 わかめ・玉葱/りんご	ボンデケーキ 牛乳	チーズ・白玉粉 小麦粉・牛乳 ベーキングパウダー
26	火	ブルーベリーヨーグルト お茶	シーフードカレーライス グリーンサラダ ミニトマト/フルーツ	白米・エビ・イカ・じゃが芋・玉葱・人参・ニンニク・カレールウ・鶏ガラ キャベツ・胡瓜・ピーマン・玉葱 トマト/りんご	フルーツ 畑のクラッカー 牛乳	オレンジ 畑のクラッカー
27	水	カル鉄スティック 牛乳	ごはん/酢豚 胡瓜と竹輪の和え物 春雨とわかめのスープ/フルーツ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・ピーマン・人参・土生姜・ケチャップ 胡瓜・竹輪・もやし・ごま 春雨・わかめ・人参・豆苗/バナナ	昆布おにぎり 牛乳	米・昆布・ごま
28	木	オレンジ お茶	ごはん/鮭とブロッコリーのグラタン 五目ひじき煮 キャベツのみそ汁/フルーツ	米/鮭・玉葱・マカロニ・ブロッコリー・バター・小麦粉・パン粉・粉チーズ ひじき・人参・竹輪・コーン缶・ピーマン キャベツ・うす揚げ・人参/りんご	ストロベリーツイスト 牛乳	ストロベリーツイスト (卵入り)
29	金	ミルクスティック 牛乳	ごはん/肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐となめこのみそ汁/フルーツ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・グリーンピース ほうれん草・もやし・ごま 豆腐・なめこ・青葱/オレンジ	焼うどん 牛乳	うどん麺・竹輪・人参 もやし・キャベツ 青のり・ソース
30	土	ひじきスティック お茶	そぼろ丼 大根と揚げのみそ汁/フルーツ	米・鶏ミンチ・土生姜・ほうれん草・コーン缶 大根・うす揚げ・人参/オレンジ	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット

※ 主食の米は、微量栄養素(ビタミンB1・食物繊維・鉄など)をより多く摂取できるように、七分づき米を使用しています。  
 ※ 調味料は記載以外に、出汁(昆布・青魚・鮭)・砂糖・醤油・みりん・酒・塩・こしょう・植物油・酢・片栗粉・味噌を使用しています。  
 ※ アレルギー児については除去食で対応しています。  
 ※ 乳児…朝のおやつは月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。(3時のおやつが乳製品のときはお茶です)  
 ※ 幼児…昼食時は月・水・金、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。  
 ※ 延長保育には、フルーツ・菓子などの軽食を日替わりで提供しています。