幼　児

6月のこんだて

ところっこ保育園

日	曜日		飲み物	メニュー名	食品名
1	木	昼食	牛乳	ごはん 豚バラ野菜炒め 白和え 味噌汁	米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・酒・塩・醤油・砂糖・にんにく・中華だし 豆腐・ほうれん草・人参・しいたけ・こんにゃく・すりごま・砂糖・醤油 大根・油揚げ・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	防災クッキー	防災クッキー
2	金	昼食	牛乳	**【虫歯予防デー】** ごはん 鶏のごま味噌焼き ほうれん草とじゃこのお浸し 切干大根の味噌汁	米 鶏肉・ごま・味噌・醤油・砂糖・酒 ほうれん草・しらす・人参・醤油・鰹昆布だし・みりん 小松菜・玉ねぎ・切干大根・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	おかゆパン	強力粉・ベーキングパウダー・米・砂糖・塩・オリーブオイル・米・りんご
3	土	昼食	麦茶	二色丼 春雨スープ	米・豚肉・砂糖・醤油・酒・みりん・生姜・ほうれん草・塩・ごま油 春雨・人参・葱・卵・コンソメ・塩・醤油・鰹昆布だし
		おやつ	麦茶	せんべい	せんべい
5	月	昼食	牛乳	ごはん じゃがいものミートローフ キャベツサラダ 春雨とろとろスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩・じゃがいも・ベーコン キャベツ・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・ごま 豚ひき肉・春雨・白菜・人参・中華だし・醤油・塩・ごま
		おやつ	麦茶	ジャムサンド	食パン・いちごジャム
6	火	昼食	牛乳	ごはん スタミナ納豆 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米 ひきわり納豆・鶏ひき肉・酒・小葱・生姜・にんにく・ごま油・砂糖・醤油 鯖・塩 ブロッコリー・人参・鰹節・醤油 豆腐・わかめ・長葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	フルーツヨーグルト クラッカー	バナナ・みかん缶・ヨーグルト クラッカー
7	水	昼食	牛乳	中華丼 豆苗ベーコン わかめスープ 果物	米・豚肉・人参・玉ねぎ・白菜・小松菜・しいたけ・うずら卵・ごま油・中華だし・ 醤油・酒・砂糖・オイスターソース・塩・生姜・片栗粉 豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油 わかめ・玉ねぎ・中華だし・醤油・塩・ごま ゴールデンキウイ
		おやつ	麦茶	アメリカンドッグ	小麦粉・砂糖・塩・ベーキングパウダー・マヨネーズ・卵・牛乳・ウインナー・ケチャップ
8	木	昼食	牛乳	五穀ごはん とんかつ スパゲティサラダ 味噌汁	米・大麦・とうもろこし・黒豆・黒ごま・白ごま 豚肉・小麦粉・パン粉・油・ソース スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ 麩・わかめ・長葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	りんごゼリー クラッカー	りんごジュース・ゼラチン・砂糖 クラッカー
9	金	昼食	牛乳	キーマカレー ひじきサラダ 果物	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・カレールゥ 切干大根・ひじき・人参・ツナ・醤油・砂糖・酢・ごま油 パイナップル
		おやつ	麦茶	コンソメポテト	じゃがいも・コンソメ
10	土	昼食	麦茶	鶏丼 味噌汁	米・鶏肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん・酒 じゃが芋・玉葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	クッキー	小麦粉・砂糖・マーガリン・牛乳
12	月	昼食	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・生姜・醤油・みりん・酒・キャベツ じゃがいも・青のり・塩 なめこ・白菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	焼きそば	蒸し麺・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ウスターソース・中濃ソース・塩
13	火	昼食	牛乳	コストコパン ハンバーグ お豆たっぷりツナコーンサラダ ミネストローネ	コストコパン・マーガリン・いちごジャム 豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩・ケチャップ・中濃ソース 大豆水煮・キャベツ・胡瓜・ツナ・コーン・マヨネーズ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコン・トマト缶・コンソメ・塩
		おやつ	麦茶	ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ
14	水	昼食	麦茶	ごはん ささみの甘酢あん おからサラダ ワンタンスープ	米 ささみ・醤油・酒・ピーマン・玉ねぎ・人参・砂糖・ケチャップ・酢・鶏がらだし・塩 おから・ツナ・胡瓜・コーン・マヨネーズ しゅうまいの皮・豚ひき肉・長葱・生姜・片栗粉・酒・醤油・塩・小葱・鶏がらだし
		おやつ	麦茶	じゃこトースト	食パン・しらす・青のり・マヨネーズ
15	木	昼食	牛乳	ごはん 鮭のマヨコーン焼き きんぴら 味噌汁	米 鮭・コーン・マヨネーズ・塩 ごぼう・人参・こんにゃく・ごま油・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま 白菜・えのき・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	クッキー	小麦粉・砂糖・バター・牛謬
日	曜日		飲み物		
				きつねうどん	うどん・鰹昆布だし・醤油・塩・みりん・油揚げ・砂糖・長葱

16	金	昼食	牛乳	棒棒鶏サラダ 果物	鶏ささみ・トマト・胡瓜・すりごま・醤油・味噌・酢・砂糖・生姜 バナナ
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり	米・醤油
17	土	昼食	麦茶	豚バラチャーハン わかめスープ	米・豚バラ・葱・卵・サラダ油・中華だし・醤油・塩 わかめ・玉葱・昆布だし・塩・ごま・醤油
		おやつ	麦茶	オレンジゼリー クラッカー	オレンジジュース・ゼラチン・クラッカー
19	月	昼食	牛乳	チキンカレー キャベツとレーズンのサラダ 果物	米・鶏肉・にんにく・生姜・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ キャベツ・胡瓜・レーズン・オリーブオイル・酢・砂糖・塩 ゴールデンキウイ
		おやつ	麦茶	ヨーグルト パン	ヨーグルト ロールパン
20	火	昼食	牛乳	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草のおかか和え 豚汁	米 カレイ・醤油・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・人参・醤油・鰹節 豚肉・大根・じゃがいも・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ごま油・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ドーナツ	小麦粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・牛乳・油
21	水	昼食	牛乳	ごはん 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 納豆 味噌汁	米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・鰹昆布だし・醤油・みりん・砂糖・塩 わかめ・胡瓜・しらす・かつおだし・酢・塩・砂糖 納豆・鰹昆布だし・醤油・砂糖 キャベツ・長葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	鶏そぼろおにぎり	米・鶏肉・醤油・酒・みりん・砂糖
22	木	昼食	牛乳	わかめごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁	米・わかめごはんの素 鶏肉・酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・マヨネーズ・片栗粉・油 春雨・ハム・ほうれん草・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油 豆腐・わかめ・長葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	すりごまトースト	食パン・バター・砂糖・すりごま
23	金	昼食	牛乳	【梅雨を楽しもう！】 ごはん 鯖の梅味噌煮 和風コールスローサラダ 味噌汁	 米 鯖・味噌・酒・砂糖・醤油・生姜・みりん・梅 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ・砂糖・醤油・和風だし じゃがいも・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	寒天あじさいゼリー	リンゴジュース・ぶどうジュース・粉寒天・砂糖
24	土	昼食	麦茶	肉汁うどん 果物	うどん・豚肉・小松菜・葱・ごま油・鰹昆布だし・酒・みりん・醤油・塩 バナナ
		おやつ	麦茶	おかかおにぎり	米・鰹節・醤油
26	月	昼食	牛乳	ナポリタンスパゲッティ 根っこサラダ きのこの生姜スープ 果物	スパゲティ・ベーコン・ウインナー・人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・オリーブオイル・ケチャップ・コンソメ・砂糖 ごぼう・人参・れんこん・大根・ベーコン・マヨネーズ・醤油・ごま しめじ・えのき・生姜・ごま油・鶏がらだし・オイスターソース・塩 オレンジ
		おやつ	麦茶	鮭おにぎり	米・鮭・塩
27	火	昼食	牛乳	ごはん（ふりかけ） レバーナッツ 海藻サラダ 味噌汁	米 豚レバー・酒・醤油・生姜・片栗粉・油・かぼちゃ・じゃがいも・さつま芋・砂糖・アーモンド ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・酢・鰹だし・醤油・塩・みりん キャベツ・なめこ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ココアプリン	牛乳・砂糖・ゼラチン・ココア
28	水	昼食	牛乳	ごはん チャプチェ 韓国風サラダ わかめスープ	米 牛肉・醤油・砂糖・にんにく・春雨・長葱・しいたけ・人参・玉ねぎ・生姜・小葱・ごま サニーレタス・トマト・胡瓜・玉ねぎ・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま わかめ・玉ねぎ・中華だし・塩・醤油・ごま
		おやつ	麦茶	ツナマヨトースト	食パン・ツナ・マヨネーズ
29	木	昼食	牛乳	ごはん ミートボール 小松菜サラダ 味噌汁	米 豚ひき肉・牛ひき肉・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ・砂糖・中濃ソース・コンソメ 小松菜・ハム・チーズ・マヨネーズ 小松菜・玉ねぎ・人参・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	きなこバナナ	バナナ・きな粉・砂糖
30	金	昼食	牛乳	ごはん メルルーサフライタルタルソース トマトサラダ コンソメスープ	米 メルルーサ・小麦粉・パン粉・油・玉ねぎ・卵・マヨネーズ・塩 トマト・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・醤油・塩
		おやつ	麦茶	ピザまん	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・油・豚ひき肉・玉ねぎ・、ミックスチーズ・ 中濃ソース・ケチャップ