



# 6月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	朝食 おやつ	献立	黄		赤		緑		その他・調味料
				熱と力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		
1	金	朝食 おやつ	御飯 ニラじゃが コールスローサラダ しいたけとチンゲン菜のスープ 牛乳	こめ じゃがいも、さんおんとう、あぶら まよねーず	ぶたひきにく		たまねぎ、にら、いんげん きゃべつ、にんじん、こーんかん ちんげんさい、しいたけ りんごかん、みかんかん			かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、がらすー ぶ、しょくえ ん、こしょう
			フルーツヨーグルト	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	ぶたももにく				
2	土	朝食 おやつ	あんかけうどん ブロックリーの中華サラダ オレンジ ゆかりおにぎり お茶	ゆでうどん、かたくりこ、こまあぶら こまあぶら、さんおんとう			はくさい、にんじん、たまねぎ ぶろっこりー おれんじ			しょうゆ、ちゅ うかだしのも と、しょくえ ん、ゆかり
			御飯 鮭のレモンしょうゆ焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐と三つ葉のお吸い物 牛乳	こめ さんおんとう	さけ かつおぶし きぬごしどふ		れもん ほうれんそう、にんじん みつば			かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、ベーキング ぱうだー
4	月	朝食 おやつ	御飯 鮭のレモンしょうゆ焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐と三つ葉のお吸い物 コカア蒸しパン 牛乳	こめ さんおんとう	こむぎこ、ぐらにゅうとう	さき ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう				かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、ベーキング ぱうだー
			きな粉ボーロ 牛乳	かたくりこ、こなさとう、あぶら	きなこ ぎゅうにゅう					かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、ベーキング ぱうだー
6	水	朝食 おやつ	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー コーンスープ 小松菜おにぎり お茶	ろーるぱん		とりももにく、ぴざようちーず むえんぱたー ぎゅうにゅう	ぶろっこりー、にんじん ほうれんそう、きゃべつ、こーんかん くりーむこーんかん、こーんかん、たまねぎ こまつな			こんそめ、しょ うゆ、しょくえ ん、こしょう
			御飯 磯辺揚げ いんげんのごま和え しめじと白菜のみぞ汁 マフィン 牛乳	こめ あぶら、こむぎこ、かたくりこ こま、さんおんとう	ちくわ みそ		かぼちゃ、あおのり いんげん、にんじん はくさい、しめじ			かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ
8	金	朝食 おやつ	カレーライス 三色サラダ キャベツとワインナーのスープ 豆乳麦茶プリン 牛乳	こめ、じゃがいも おりーぶゆ、さんおんとう	ぶたももにく ういんなー		にんじん、たまねぎ ぶろっこりー、にんじん、こーんかん きゃべつ			かれーるう、す、 しょうゆ、こんそ め、しょくえん、 こしょう
			豚丼 ほうれん草のお浸し わかめと豆腐のみぞ汁 フルーツボンボン 牛乳	こめ、さんおんとう こま	ぶたももにく きぬごしどふ、みそ		たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん かっとわかめ ももかん、はいんかん			かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ
9	土	朝食 おやつ	豚丼 ほうれん草のお浸し わかめと豆腐のみぞ汁 フルーツボンボン 牛乳	こめ、さんおんとう こま	ぶたももにく きぬごしどふ、みそ					ちゅうかだしの もと、す、しょ うゆ、がらすー ぶ、しょくえん
			御飯 豚肉の中華炒め ブロックリーのわかめ和え ワンタンスープ さつまいも芋スティック 牛乳	こめ さんおんとう、こま、こまあぶら こま、こまあぶら、さんおんとう わんたんのかわ	ぶたももにく、みそ	ぎゅうにゅう	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ぶろっこりー、かりふらわー、かっとわかめ たまねぎ、にら			かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん
12	火	朝食 おやつ	御飯 さわらの照り焼き 凍り豆腐の煮物 なすと玉ねぎのみぞ汁 カラメルプリン 牛乳	こめ さんおんとう さんおんとう	さわら こおりどうふ みそ	さんおんとう、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅうにゅう、たまご ぎゅうにゅう	にんじん、いんげん、しいたけ なす、たまねぎ		かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん
			マーボーなす丼 パンパンジーサラダ 卵スープ 焼きとうもろこし お茶	こめ、さんおんとう、かたくりこ ねりこま、さんおんとう、こまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく、こめみそ、みそ とりささみ たまご					ちゅうかだしの もと、しょ うゆ、す、しょ くえん
14	木	朝食 おやつ	☆彡韓国料理☆彡 御飯 ブルコギ チョレギサラダ 韓国風わかめスープ 二ラチヂミ お茶	こめ さんおんとう、こま、こまあぶら こま、さんおんとう、こまあぶら こま、こまあぶら ちらみこ、さんおんとう、こまあぶら	ぎゅうももにく つなかん		にんじん、たまねぎ、もやし、ひーまん、にんにく きゅうり、さにーれたす、たまねぎ しろねぎ、かっとわかめ にら、たまねぎ			しょうゆ、す、 がらすーぶ、 しょくえん、こ しょう

15	金	昼食	御飯 豚カツ ブロッコリーとツナのサラダ 大根のみそ汁 おやつ パイナップルケーキ 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら まよねーず	ふたひれにく つなかん みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ふろっこりー、かりふらわー、にんじん だいこん、ねぎ はいんかん	かつおこんぶだ しじる、け ちゃっぶ、うす たーそーす、 しょくえん、こ しょう、べーき んぐばうだー
16	土	昼食	塩焼きそば チンゲン菜の中華スープ バナナ おやつ オレンジゼリー 牛乳	ゆでちゅうかめん、あぶら ごまあぶら	ふたももにく	きゃべつ、もやし、にんじん ちんげんさい、にんじん ばなな おれんじじゅーす、みかんかん、かんてん	こんそめ、しょ うゆ、がらすー ぶ、しょくえ ん、こしょう
18	月	昼食	ツナピラフ ポテトサラダ チキンスープ 餃子ピザ 牛乳	こめ じゃがいも、まよねーず	つなかん、むえんばたー はむ とりももにく	にんじん、たまねぎ、はせりこ きゅうり、にんじん たまねぎ たまねぎ、こーんかん、びーまん	こんそめ、しょ くえん、こしょ う、けちやつぶ
19	火	昼食	御飯 豚の柳川風煮 和風マヨサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 おやつ りんごのコンポート 牛乳	こめ さんおんとう まよねーず、さんおんとう	ふたももにく、たまご つなかん みそ	ごぼう、ぐりんぴーす ぶろっこりー、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ りんご、れもんかじゅう	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ
20	火	昼食	炊き込みご飯 たらのみそ焼き 昆布の煮物 わかめとまり麩のすまし汁 おやつ ジャムパン 牛乳	こめ、さんおんとう さんおんとう さんおんとう まりふ	たら、みそ あぶらあげ	にんじん、しいたけ にんじん、だいこん、きざみこんぶ かっとわかめ いちごじゃむ	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ、しょくえん
21	水	昼食	トマトとズッキーニのスパゲティ わかめ和え じゃがいもと人参のコンソメスープ おやつ 塩昆布おにぎり お茶	すばげてい、おりーぶゆ おりーぶゆ、さんおんとう じゃがいも	べーこん つなかん	たまねぎ、ほーとまとかん、すっきーに、まっしゅるーむかん、にんにく きゅうり、かっとわかめ にんじん しおこんぶ	けちやつぶ、う すたーそーす、 す、こんそめ、 しょくえん、こ しょう
22	金	昼食	御飯 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ れんこんチップス 牛乳	こめ さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら ごまあぶら、さんおんとう、ごま はるさめ、ごまあぶら あぶら	あつあげ、ふたひきにく、こめみそ たまご	きゃべつ、にんじん、びーまん、にんにく ぶろっこりー、かりふらわー <sup>にんじん</sup> れんこん	しょゆ、す、 がらすーぶ、 しょくえん
23	土	昼食	鶏照り丼 白菜と人参のごま和え わかめと麩のみそ汁 おやつ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さんおんとう ごま、さんおんとう やきふ	とりももにく みそ よーぐると ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい、にんじん かっとわかめ いちごじゃむ	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ
25	月	昼食	御飯 さわらのマヨみそ焼き ひじきの煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 おやつ ツナサンド 牛乳	こめ まよねーず さんおんとう	さわら、みそ だいすみすに、あぶらあげ きぬごしうふ	にんじん、ひじき こまつな たまねぎ	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ、しょくえん
26	火	昼食	御飯 タンドリーチキン コロコロサラダ トマトスープ あおのりポテト 牛乳	こめ さんおんとう まよねーず	とりももにく、よーぐると だいすみすに べーこん	きゅうり、にんじん たまねぎ、ほーとまとかん、きゃべつ あおのり	けちやつぶ、 しょゆ、か れーこ、こんそ め、しょくえ ん、こしょう
27	水	昼食	二色丼 キャベツとツナのサラダ じゃがいもとねぎのみそ汁 おやつ にんじんブリッツ 牛乳	こめ、さんおんとう おりーぶゆ じゃがいも	とりひきにく、たまご つなかん みそ	さやえんどう きゃべつ、にんじん ねぎ にんにん	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ、す、べーき んぐばうだー
28	木	昼食	御飯 たらのバター焼き かぼちゃのサラダ 白菜とベーコンのスープ おやつ いちごチーズケーキ 牛乳	こめ まよねーず	たら、むえんばたー べーこん	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん はくさい	こんそめ、しょ くえん、こしょ う
29	金	昼食	御飯 八宝菜 もやしときゅうりのナムル わかめスープ おやつ フルーツ寒天 牛乳	こめ あぶら、さんおんとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら ごま、ごまあぶら	ふたももにく はむ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょウガ もやし、きゅうり かっとわかめ ももかん、ばいんかん、みかんかん、かんてん	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ、がらすー ぶ、しょくえん
30	土	昼食	肉うどん ブロッコリーと人参のサラダ りんご おやつ 焼きおにぎり お茶	ゆでうどん、さんおんとう まよねーず	ふたももにく つなかん	たまねぎ ぶろっこりー、にんじん りんご	かつおこんぶだ しじる、しょ ゆ、しょくえ ん、こしょう