

6月の献立表



2019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	他の調子を整えるもの			
1	土	朝食 おやつ	肉うどん キャベツのおかか和え りんご	ゆでうどん、さとう	ぶたもにく かつおぶし	たまねぎ きゅべつ、にんじん りんご	しおこんぶ		かつおこんぶだ し、しょうゆ、 しょくえん	
		おやつ	塩昆布おにぎり お茶	こめ						
3	月	朝食 おやつ	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とねぎのすまし汁 きなこマフィン 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、ごま	ぶたもにく きぬこしどうふ きなこ、どうにゅう きゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、いんげん きゅうり、わかめ ねぎ			かつおこんぶだ し、しょうゆ、 しょくえん、す	
		おやつ		ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう						
4	火	朝食 おやつ	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 なすと玉ねぎのみそ汁 スイートパンプキン 牛乳	こめ さとう いたこんにゃく、さとう	ぶり あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん、ひじき、しいたけ なす、たまねぎ、ねぎ	かほぢゃ	かつおこんぶだ し、しょうゆ		
		おやつ		ぐらにゅうとう	むえんはたー きゅうにゅう					
5	水	朝食 おやつ	夏野菜カレー フロッコリーとツナのサラダ キャベツのコンソメスープ ツナサンド 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたもにく つなかん	たまねぎ、すっきーに、なす、にんじん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、きゅべつ、こーん たまねぎ		かれーるう、しょ くえん、こしょ う、こんぞめ、ば せりこ		
		おやつ		しょくほん、まよどれ	つなかん きゅうにゅう					
6	木	朝食 おやつ	ご飯 回鍋肉 切り干し大根の中華和え ニラと卵の中華スープ どろどろわらび餅 牛乳	こめ さとう さとう、ごまあぶら かたりこ	ぶたもにく、あかみそ、こめみそ つなかん たまご	きゅべつ、にんじん、びーまん こまつな、にんじん、きりぼしだいこん にら		しょうゆ、す、が らすーぶ、ちゅう かだしのもの、 しょくえん		
		おやつ		わらびもち、さとう、ぐらにゅうとう	きなこ きゅうにゅう					
7	金	朝食 おやつ	トマトとズッキーニのスパゲティ 三色サラダ じゃがいものコンソメスープ ツナの炊き込みご飯 お茶	すばげーい、おりーぶゆ おりーぶゆ、さとう じゃがいも こめ、ごま	べーこん	たまねぎ、ほーるとまとかんづぬ、すきーに、まっしゅーむかん、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ にんじん		けちゃっぶ、うす たーぞーす、しょ くえん、こしょ う、しょうゆ、こ んぞめ、す		
		おやつ			つなかん					
8	土	朝食 おやつ	中華丼 キャベツとツナのサラダ わかめのスープ ホットケーキ 牛乳	こめ、かたりこ、ごまあぶら まよねーず こま、ごまあぶら ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたもにく つなかん	はくさい、にんじん、たけのこみすに、しょうが きゅべつ、きゅうり たまねぎ、わかめ いちごじゃむ		しょうゆ、がら すーぶ、しょくえ ん、こしょう		
		おやつ		どうにゅう きゅうにゅう						
10	月	朝食 おやつ	ご飯 クーピーリチー 白菜のごま和え あおさのみそ汁 ビザトースト 牛乳	こめ さとう ごま、さとう	ぶたもにく しらすほし こめみそ、きぬこしどうふ	にんじん、きりぼしだいこん、きざみこんぶ はくさい、にんじん あおのり、ねぎ たまねぎ、びーまん		かつおこんぶだ し、しょうゆ、け ちゃっぶ		
		おやつ		しょくほん	ひざようらーす、はむ きゅうにゅう					
11	火	朝食 おやつ	ロールパン かぼぢゃのシチュー マカロニサラダ じゃこチャーハン お茶	ろーるぱん まかろに、まよねーず こめ、ごま、ごまあぶら	とりもにく、きゅうにゅう はむ じゃこ、かつおぶし	かぼぢゃ、たまねぎ、ぶろっこりー、しめじ きゅうり こまつな		しょくえん、こ しょう、しょうゆ		
		おやつ								
12	水	朝食 おやつ	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま酢和え だいこんと油揚げのみそ汁 焼き団子 牛乳	こめ かたりこ、あぶら すりごま	とりもにく	しょうが、ににく ぶろっこりー、にんじん だいこん、ねぎ		かつおこんぶだ し、しょうゆ、す		
		おやつ		しらたまこ、こむぎこ、さとう	こめみそ、あぶらあげ きぬこしどうふ きゅうにゅう	しょうゆ				
13	木	朝食 おやつ	ご飯 さわらの西京焼き 春雨サラダ なめこのみそ汁 大學芋 牛乳	こめ さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま なめこ	こめみそ、しろみそ、さわら はむ こめみそ	もやし、きゅうり なめこ、たまねぎ、ねぎ		かつおこんぶだ し、しょうゆ、 す、がらすーぶ		
		おやつ		さつまいも、さとう、くろごま	きゅうにゅう					

14	金	昼食 おやつ	ミートスパゲッティ パンプキンサラダ ワインナースープ りんごケーキ 牛乳	すばげてい、おりーぶゆ、さとう まよねーず	ぶたひきにく ういんなー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ たまねぎ りんごかん	けちゃっぷ、うす たーそーす、こん そめ、しょくえ ん、こしょ、ば せりこ
15	土	昼食 おやつ	ご飯 チキンソテー ほうれん草のごま和え きのこの中華スープ ボデトースト 牛乳	こめ さとう、すりごま じゃがいも	とりもしにく びざようちーず ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん しめじ、えのき	しょくえん、こ しょ、がらすー ぶ、かつお・こん ぶだし、けちゃつ ぶ
17	月	昼食 おやつ	ご飯 豚肉の酢醤油炒め 小松菜のじやこ和え まり枝と三つ葉のお吸い物 ドーナツ 牛乳	こめ さとう、ごまあぶら さとう まりふ	ぶたもしにく かつおぶし、じゃこ	たまねぎ、にんじん、にら にんじん、こまつな みつば	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん、 す
18	火	昼食 おやつ	他人丼 きゅうりとひじきの中華サラダ しめじのわかめのみそ汁 グッギー ^{牛乳}	こめ、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぶたもしにく、たまご こめみそ むえんぱたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、ぐりーんびーす きゅうり、こーん、ひじき しめじ、かとわかれ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、す
19	水	昼食 おやつ	ご飯 ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ 玉ねぎと白菜とベーコンのスープ ココア蒸しパン 牛乳	こめ ばんこ さとう、おりーぶゆ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなかん パーこん どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり、にんじん、かつわかれ はくさい、たまねぎ	けちゃっぷ、うす たーそーす、こん そめ、しょくえ ん、こしょ、す、しょうゆ、こ あ
20	木	昼食 おやつ	ご飯 チンジャオロース ブロッコリーの中華和え ハムと春雨のスープ アップルサモサ 牛乳	こめ かたくりこ、さとう ごまあぶら、さとう はるさめ、かたくりこ あぶら、ぎょうざのかわ、ぐらにゅうとう	ぶたもしにく はむ ぎゅうにゅう	びーまん、にんじん、だけのこみずに、にんにく、しょうが ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ にんじん、ほうれんそう りんごかん	しょゆ、おいす たーそーす、がら すーぶ、しょくえ ん、こしょ
21	金	昼食 おやつ	ご飯 鮭のフライ きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 じゃこトースト 牛乳	こめ こむぎこ、あぶら、ばんこ まよねーず しゃこ しょくばん、まよどれ	さけ こめみそ じゅこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、こーん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ あおのり	けちゃっぷ、うす たーそーす、しょ くえん、こしょ う、かつお・こん ぶだしじる
22	土	昼食 おやつ	さきやき丼 小松菜のお浸し わかめと麸のみそ汁 フルーベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう ごま、さとう やきふ	ぎゅうもにく、やきとうふ かつおぶし こめみそ よーぐるど ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん こまつな、にんじん、しめじ かとわかれ ぶるーべりーじゃむ	かつお・こんぶだ しじる、しょウ ゆ
24	月	昼食 おやつ	ご飯 たらのみそマヨ焼き 三種のきんぴら 豆腐のすまし汁 あおのりボテト 牛乳	こめ まよねーず、さとう ごまあぶら、さとう じゃがいも、あぶら	たら、こめみそ きぬこしどうふ ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん、ごぼう ねぎ あおのり	かつお・こんぶだ しじる、しょウ ゆ、しょくえん
25	火	昼食 おやつ	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 もやしのナムル はんぺんと卵のふわふわスープ きな粉団子 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら かたくりこ しらたまこ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、あつあげ たまご、はんぺん きぬこしどうふ、きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ、きぬさや もやし、きゅうり、にんじん ねぎ	しょウゆ、がら すーぶ、しょくえ ん
26	水	昼食 おやつ	ご飯 白身魚のコンフレーク焼き ほうれん草とえのきのり和え 野菜スープ にんじんブリット 牛乳	こめ こーんられーく、まよどれ	たら	きゃべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり にんじん、こーん、たまねぎ	しょくえん、こ しょ、しょウ ゆ、こんぞめ
27	木	昼食 おやつ	☆△郷土料理 兵庫県 黒豆ご飯 牛肉とねぎの甘辛煮 キャベツと新玉ねぎのサラダ ぱち汁 羊羹 お茶	こめ さとう、あぶら まよねーず ほしそうめん	ぎゅうもにく つなかん こしあん	たまねぎ、しきねぎ、にんじん たまねぎ、きゃべつ、かとわかれ しいたけ、にんじん、ねぎ かんてん	かつお・こんぶだ し、しょウゆ、 しょくえん、こ しょ
28	金	昼食 おやつ	ハヤシライス 三食マヨサラダ オニオンベーコンスープ いちごみるく寒天ゼリー 牛乳	こめ まよねーず	ぶたもしにく べーこん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、まっしゅるーむかん ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ いちこじゃむ、かんてん	はやしるう、しょ くえん、こしょ う、こんぞめ
29	土	昼食 おやつ	ツナピラフ ブロッコリーとカリフラワーのマヨ和え ボトフ 心かし芋 お茶	こめ まよねーず さつまいも	つなかん ういんなー	こーん かりふらわー、ぶろっこりー、にんじん にんじん、きゃべつ	こんぞめ、しょく えん、こしょ、 ばせりこ