

6月献立表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01	月	昼食 午後おやつ	御飯 かれいのバターしょうゆ焼き 三色野菜のごま和え 玉ねぎとかわめの味噌汁	こめ ごま、さんおんとう	かれい、バター ごめみそ	ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、かとわかれ こーん	しょくえん、こしょう しょうゆ かつお・こんぶだしのる
			コーンチーズパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、なちゅらるちーず、こなちーず ぎゅうにゅう		
02	火	昼食 午後おやつ	御飯 みそかつ 和風サラダ きのこ汁	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら、さんおんとう、すりこま さとう	豚ひれ肉、赤みそ、こめみそ かつおぶし ごめみそ	きやべつ、きゅうり、にんじん しめじ、えのき、ねぎ	しょくえん、こしょう す、しょうゆ かつお・こんぶだしのる
			ごま団子 牛乳	しらたまこ、すりこま、さんおんとう	きぬごしどうふ ぎゅうにゅう		
03	水	昼食 午後おやつ	御飯 チキンソテー アスパラのグリーンサラダ トマトスープ	こめ まよねーす	とりもにく つなみずにかん ペーこん	きやべつ、にんじん、グリーンアスパラガス ほーるとまとかんづめ、たまねぎ	がらすーぶ しょくえん、こしょう こんそめ
			お好み焼き お茶	おこのみやきこ、まよどれ	ぶたもにく、きぬごしどうふ、かつおぶし	きやべつ、ねぎ、あおのり	おこのみそーす
04	木	昼食 午後おやつ	御飯 鮭のカレームニエル ラタトイユ コーンスープ	こめ こむぎこ さとう	さけ、むえんばたー ペーこん とうにゅう	ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、ひーまん クリームコーン、たまねぎ、こーん りんごかん	かれーこ、こしょう けちやつぶ こんそめ、しょくえん
			アップルサモサ 牛乳	あぶら、ぎょうざの皮、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう		
05	金	昼食 午後おやつ	親子丼 オクラとかわめのネバネバサラダ わかめと麸のみそ汁	こめ、さんおんとう さとう やきふ	とりもにく、たまご かつおぶし ごめみそ	たまねぎ、ぐりんびーす オクラ、きゅうり、かとわかれ かとわかれ	かつお・こんぶだしのる す、しょうゆ、しょくえん
			じゃこトースト 牛乳	しょくばん、まよどれ	しらすぼし ぎゅうにゅう	あおのり	
06	土	昼食 午後おやつ	和風うどん プロッコリーのおかかあえ りんご	ゆでうどん	とりもにく かつおぶし	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん りんご	しょくえん かつお・こんぶだしのる しょうゆ
			鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
08	月	昼食 午後おやつ	ミートスパゲッティ 三色マヨサラダ 春キャベツと玉ねぎのスープ	スパゲッティ、おりーぶゆ、さとう まよねーす	ぶたひきにく	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん きやべつ、たまねぎ	けちやつぶ、こんそめ しょくえん、こしょう しょうゆ、うすたーそーす
			オレンジ寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん	
09	火	昼食 午後おやつ	御飯 たらのみそマヨ焼き 三種のきんぴら 豆腐のすまし汁 とろとろわらび餅 牛乳	こめ まよねーす、さんおんとう ごまあぶら、さとう	たら、こめみそ きぬごしどうふ きなこ ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん、ごぼう ねぎ	しょウゆ しょくえん かつお・こんぶだしのる
10	水	昼食 午後おやつ	御飯 回鍋肉 春雨サラダ あおさと卵の中華スープ かみかみおやつ	こめ さんおんとう はるさめ、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたもにく、赤みそ、こめみそ つなみずにかん たまご	きやべつ、にんじん、びーまん もやし、きゅうり、にんじん こーん、あおさ	しょウゆ す、がらすーぶ しょくえん、こしょう
			フランスパン(手作りりんごジャム添え) 牛乳	フランスパン、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	りんご、れもんかじゅう	
11	木	昼食 午後おやつ	御飯 さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	こめ あぶら、かたくりこ、さとう いたこんにゃく、さとう	さわら あぶらあげ、だいすみずにかんづめ こめみそ	しょうが にんじん、ひじき ほうれんそう	かつお・こんぶだしのる しょウゆ
			フルーツポンチ 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	はなな、ぱいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	
12	金	昼食 午後おやつ	ロールパン ハンバーグ プロッコリーとツナのサラダ オニオンベーコンスープ	ロールパン ばんこ まよねーす	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなみずにかん ペーこん	たまねぎ、びーまん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ	けちやつぶ、うすたーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
			じゃこチャーハン お茶	こめ、ごま、ごまあぶら	しらすぼし、かつおぶし	こまつな	しょウゆ
13	土	昼食 午後おやつ	すぎやき丼 小松菜のお浸し わかめと麸のみそ汁	こめ、さんおんとう ごま、さとう やきふ	ぎゅうもにく、やきどうふ かつおぶし ごめみそ	はくさい、にんじん こまつな、にんじん、しめじ かとわかれ	しょウゆ かつお・こんぶだしのる
			ホットケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごジャム	
15	月	昼食 午後おやつ	御飯 鮭の香味やき 切り干し大根の甘酢あえ 新じゃがいものみそ汁	こめ ごまあぶら、さとう、ごま さとう じゃがいも	さけ つなかん ごめみそ	ねぎ きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、ねぎ	しょウゆ す、しょくえん かつお・こんぶだしのる
			大学芋 牛乳	さつまいも、さんおんとう、くろこま	ぎゅうにゅう		
16	火	昼食 午後おやつ	夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ パイナップル チーズ	こめ、じゃがいも まよねーす	ぶたもにく	たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、パブリカ(赤)、パブリカ(黄) きやべつ、きゅうり、こーん パイナップル	かれーるう しょくえん、こしょう
			豆腐マフィン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	キャンティーチーズ きぬごしどうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう		

17	水	昼食	御飯 チンジャオロース プロッコリーの中華和え 春雨スープ あんこパイ 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	ぶたももにく 	びーまん、にんじん、だけのこ、にんにく、しょうが ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ こーん、にら ハイシート	がらすーぶ、おいすーそーす しょうゆ、しょくえん こしよう
		午後おやつ		こしあん ぎゅうにゅう			
18	木	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 小松菜のお浸し 若竹汁 アメリカンドッグ 牛乳	こめ かたくりこ、あぶら さとう さとう	とりももにく かつおぶし	しょうが、にんにく こまつな、にんじん、しめじ かっとわかめ、だけのこ	しょウゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ		ほっとけーきこ、あぶら	ういんなー、とうにゅう ぎゅうにゅう		
19	金	昼食	御飯 クーブリイチー 豆サラダ なめこのみそ汁 フルーツ白玉 牛乳	こめ さとう まよねーず	ぶたももにく だいすみずにかんづめ こめみそ	にんじん、きりぼしだいこん、刻みこんぶ きゅうり、にんじん、たいこん なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしる しょウゆ、しょくえん こしよう
		午後おやつ		しらたまこ、ぐらにゅうとう	きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	ばいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう、かんてん	
20	土	昼食	焼きそば ボトフ風スープ バナナ	ゆで中華めん じやがいも	ぶたももにく ういんなー	きゃべつ、にんじん、もやし たまねぎ ばなな	やきそばーす、しょくえん こんそめ、バセリ粉 こしよう
		午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	こめ			ゆかり
22	月	昼食	ケチャップライス 白身魚のフライ マカロニサラダ キャベツのコンソメスープ あおのりポテト	こめ こむきこ、あぶら、はんこ まかろに、まよねーず	たら ハム	たまねぎ、こーん、ぐりんびーす きゅうり きゃべつ、こーん あおのり	けちゃっく、こんそめ うすたーそーす しょくえん、こしよう バセリ粉
		午後おやつ	牛乳	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		
23	火	昼食	ロールパン かぼちゃのシチュー 三色サラダ バナナ	ロールパン おりーぶゆ、さとう	とりももにく、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、ぶろっこりー、しめじ ぶろっこりー、にんじん、こーん ばなな	シチュー粉 す、しょウゆ
		午後おやつ	ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ、ごま	つなみずにかん	にんじん	しょウゆ、しょくえん
24	水	昼食	御飯 すき焼き風煮 わかめとツナの和風サラダ 玉ねぎとのりのみそ汁 フルーツサンド 牛乳	こめ やきふ、さとう、あぶら さとう、おりーぶゆ	ぎゅうももにく、やきどうふ つなかん こめみそ	はくさい、にんじん、しろねぎ きゅうり、かっとわかめ たまねぎ、ねぎ、やきのり れもんかじゅう、キウイフルーツ、みかん缶	しょウゆ す、しょくえん かつお・こんぶだしる
		午後おやつ		しょくばん、ぐらにゅうとう	なまくりーむ ぎゅうにゅう		
25	木	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き オクラとキャベツのおかか和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ドーナツ 牛乳	こめ さとう	とりももにく かつおぶし あつあげ、こめみそ	しょうが きゃべつ、にんじん、オクラ たまねぎ	しょウゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ		ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
26	金	昼食	トマトとズッキーニのスパゲティ パンプキンサラダ ワインナーのスープ クッキー	スパゲティ、おりーぶゆ まよねーず	べーこん	たまねぎ、ヨーるとまとかんづぬ、ズッキーニ、マッシュルーム缶、にんにく かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ たまねぎ	けちゃっく、うすたーそーす しょくえん、こしよう こんそめ、バセリ粉
		午後おやつ	牛乳	こむきこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
27	土	昼食	鶏照り丼 小松菜のお浸し わかめとえのきのみそ汁 ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さんおんとう さとう	とりももにく かつおぶし こめみそ	たまねぎ こまつな、にんじん えのき、かっとわかめ いちごジャム	しょウゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ		ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう		
29	月	昼食	御飯 さわらの西京焼き きゅうりとしらすの酢の物 なすと玉ねぎのみそ汁 きな粉団子 牛乳	こめ さとう、ごま	こめみそ、しろみそ、さわら しらすぼし こめみそ	きゅうり、かっとわかめ なす、たまねぎ、ねぎ	しょウゆ す、しょウゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ		しらたまこ、さとう	きぬごしどうふ、きなこ ぎゅうにゅう		
30	火	昼食	御飯 牛肉とねぎの甘辛煮 キャベツと新玉ねぎのサラダ はんぺんと卵のふわふわスープ ピザトースト 牛乳	こめ さとう、あぶら まよねーず かたくりこ	ぎゅうももにく つなみずにかん たまご、はんぺん	たまねぎ、にんじん、しろねぎ きゃべつ、たまねぎ ねぎ	かつお・こんぶだしる しょウゆ、こしよう がらすーぶ、しょくえん
		午後おやつ		しょくばん	ピザ用チーズ、ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん	しょくえん、けちゃっく

