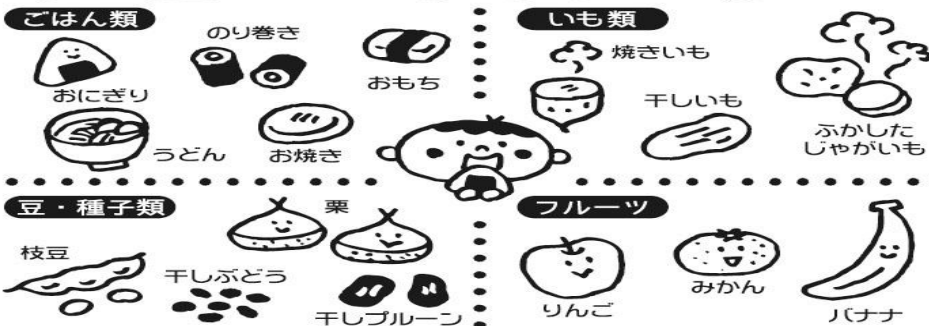


# 6月の予定献立

令和2年6月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え もやしの味噌汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく 小麦粉 砂糖 バター 米	筍 ごぼう 人参 椎茸 小松菜 ピーナッツ もやし 若布
2 (火)	煮魚 切干大根の炒り煮 お芋の団子汁 キウイ ご飯	サブレ 豆乳	2層ゼリームース せんべい	魚 さつま揚げ 鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	しらたき じゃが芋 片栗粉 砂糖 米	切干大根 人参 白菜 大根 ごぼう 椎茸 ねぎ キウイ
3 (水)	卵グラタン キャベツの甘酢和え ご飯 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	せんべい りんごジュース	バナナパイ 牛乳	卵 チーズ 凍り豆腐 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ キャベツ みかん缶 干ぶどう
4 (木)	中華のローストチキン カミカミサラダ ラーメン入りかきたま汁 オレンジ ご飯	ビスケット 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ ハム 卵 牛乳 きな粉	じゃが芋 マヨネーズ 中華麺 油 バターロール 砂糖 米	ねぎ きゅうり 人参 ごま 玉葱 パセリ オレンジ
5 (金)	レバーのケチャップ和え 拌三条 きのこスープ バナナ ご飯	ヨーグルト	人参バターケーキ 牛乳	レバー 卵 ハム 豆腐 牛乳 ヨーグルト	片栗粉 油 春雨 ごま油 小麦粉 バター 米	ピーマン 人参 玉葱 きゅうり しめじ えのき茸 小松菜
6 (土)	変り納豆 かぼちゃ含め煮 青菜のみそ汁 ミントマト ご飯	せんべい 牛乳		納豆 豚挽肉 ハム 牛乳	砂糖 米	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 南瓜 ミントマト 小松菜 玉葱
8 (月)	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 野菜ミルクスープ オレンジ ご飯	サブレ りんごジュース	くるみゆべし 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 油揚げ 牛乳	パン粉 油 ごま油 バター 白玉粉 上新粉 黒砂糖 米	玉葱 ひじき きゅうり レタス 人参 キャベツ セロリ パセリ
9 (火)	巣ごもり卵 ブロッコリーのこま和え なめこ汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	パインきんとん 牛乳	卵 豆腐 牛乳	さつま芋 砂糖 油 米	キャベツ ほうれん草 人参 ブロッコリー ごま なめこ ねぎ
10 (水)	赤魚塩焼き 昆布の煮付け きつねうどん キウイ ご飯	せんべい ヤクルト	アメリカンドック 牛乳	魚 さつま揚げ 油揚げ 卵 なると ソーセージ 牛乳	こんにゃく うどん 小麦粉 砂糖 油 米	昆布 人参 干椎茸 いんげん ほうれん草 ねぎ キウイ
11 (木)	野菜ロールカツ もやしのナムル はんぺんスープ さくらんぼ ご飯	ビスケット 牛乳	あじさいヨーグルト せんべい	豚肉 はんぺん ヨーグルト 牛乳	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 米	アスパラガス 人参 もやし きゅうり セロリ えのき茸
12 (金)	高野豆腐の卵とじ じゃが芋のきんぴら ささみスープ グレープフルーツ ご飯	せんべい 豆乳	じゃこトースト 牛乳	凍り豆腐 卵 ささみ しらす チーズ 牛乳 豆乳	じゃが芋 食パン マヨネーズ 砂糖 米	人参 玉葱 さやえんどう ピーマン キャベツ ねぎ
13 (土)	鶏のホイル焼き 野菜炒め 油揚げのみそ汁 バナナ ご飯	せんべい 牛乳		鶏肉 牛乳	バター 油 米	ブロッコリー 椎茸 玉葱 人参 レモン キャベツ ピーマン もやし
15 (月)	鶏肉のオニオントマト煮 切干サラダ じゃが芋のみそ汁 バナナ ご飯	ビスケット 牛乳	ずんだ団子 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 白玉粉 砂糖 米	玉葱 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ 枝豆
16 (火)	五目大豆 さつま芋サラダ ごまご飯 にらたま汁 グレープフルーツ	せんべい りんごジュース	プチパン 牛乳	大豆 鶏肉 卵 ウィンナー 牛乳	こんにゃく さつま芋 バター マヨネーズ 小麦粉 米	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり 干ぶどう にら えのき茸
17 (水)	いが蒸し カレー風味サラダ しめじのみそ汁 さくらんぼ ご飯	サブレ 牛乳	杏仁豆腐 ビスケット	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 油 砂糖 米	玉葱 ねぎ きゅうり もやし 人参 しめじ さくらんぼ 桃缶
18 (木)	ポテトオムレツ もやしの炒め物 大根汁 キウイ ご飯	せんべい 豆乳	黒糖入り蒸しパン 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン 油揚げ 牛乳 豆腐	じゃが芋 小麦粉 バター 黒砂糖 米	玉葱 もやし ピーマン 人参 大根 小松菜 キウイ 干ぶどう
19 (金)	魚の夕焼けソース ピーナッツ和え ワンタンスープ オレンジ ご飯	バナナ	ハムサンド 牛乳	魚 豚肉 ハム チーズ 牛乳	マヨネーズ ワンタン 食パン マーガリン 米	人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり ピーナッツ 茸 ねぎ
20 (土)	豚肉のみそ炒め 中華風サラダ キャベツのスープ ミントマト ご飯	せんべい 牛乳		豚肉 卵 ハム 牛乳	春雨 ごま油 砂糖 米	玉葱 小松菜 人参 きゅうり ミントマト キャベツ パセリ
22 (月)	マーボー茄子 アスパラのサラダ わかめスープ グレープフルーツ ご飯	バナナ	マドレーヌ 牛乳	豚挽肉 卵 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マーガリン 米	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり アスパラガス 若布
23(火) 誕生会	ピピンバ カリフラワーのサラダ コンソメスープ さくらんぼ	せんべい ヤクルト	ケーキ 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 牛乳	ごま油 マカロニ マヨネーズ 米	ごま もやし ほうれん草 人参 カリフラワー きゅうり
24 (水)	焼きししゃも わかめマヨネーズサラダ すいとん汁 オレンジ ご飯	サブレ 飲むヨーグルト	きなこクッキー 牛乳	ししゃも ささみ 鶏肉 卵 牛乳 きな粉	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 米	若布 きゅうり 人参 大根 干椎茸 ほうれん草 ねぎ
25 (木)	つくね焼き チーズサラダ かきたま汁 キウイ ご飯	ビスケット 牛乳	ココアゼリー せんべい	鶏挽肉 卵 チーズ なると 牛乳 生クリーム	パン粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 米	玉葱 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草 キャベツ キウイ
26 (金)	厚焼き卵 利久和え 煮豆 味噌けんちん汁 ミントマト ご飯	ビスケット 牛乳	スイートポテト 牛乳	卵 豆腐 油揚げ 牛乳	こんにゃく さつま芋 バター 砂糖 米	きゅうり 金時豆 ごぼう 人参 大根 小松菜 ミントマト
27 (土)	手作り弁当 (以上児参観日のため)	バナナ				
29 (月)	カレー肉じゃが コーンサラダ すまし汁 メロン ご飯	サブレ 豆乳	チーズ入りヨーグルトパン 牛乳	豚肉 はんぺん 卵 豆乳 ヨーグルト チーズ 牛乳	じゃが芋 ごま油 小麦粉 砂糖 米	玉葱 人参 グリンピース 大根 みつば メロン ごま
30 (火)	ピーマンギョーザ 三色サラダ 茄子のみそ汁 オレンジ ご飯	せんべい 牛乳	バナナカスタード 麦茶	豚挽肉 ハム 卵 油揚げ 牛乳	油 マヨネーズ 春雨 小麦粉 バター 砂糖 米	ピーマン 玉葱 白菜 にら もやし きゅうり なす オレンジ

## 1・2歳児におすすめおやつ



～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 548kcal  
たんぱく質 19.5g  
脂肪 18.7g

※ 今月は第4土曜日が手作り弁当の日です。  
宜しくお願い致します。