

# 6月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
2 16 30 (月)	牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き コールスロー 味噌汁(油揚げ・ニラ)	ひじきご飯  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米 砂糖・サラダ油 ごま油	鶏もも肉・チーズ 鶏ひき肉・油揚げ 牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ニラ ひじき・いんげん	醤油・みりん・酢・塩 味噌・酒  煮干しだし・昆布だし
3 ・ 17 (火)	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・長葱) りんご	抹茶スノーボール  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米・薄力粉 砂糖・サラダ油・粉砂糖	鮭・かまぼこ かつお節・豆腐 牛乳	ブロッコリー・人参・コーン缶 長葱・りんご 抹茶	醤油・味噌 塩  煮干しだし・昆布だし
4 ・ 18 (水)	牛乳	プルコギ丼 ひじきのサラダ すまし汁(なると・小松菜)	いちごジャムマフィン  牛乳	きなこ せんべい  麦茶	七分つき米 砂糖・ごま油・いちごジャム ホットケーキミックス マーガリン	豚もも肉 なると 牛乳	玉葱・人参・ピーマン 小松菜 ひじき・コーン缶・ほうれん草	醤油・酢・塩・酒 鶏がら  かつおだし・昆布だし
5 ・ 19 (木)	牛乳	ふんわり食パン 新じゃが芋のコロッケ ツナサラダ オニオンスープ(玉葱・パセリ)	鮭わかめおにぎり  牛乳	ベビー スティック  麦茶	ふんわり食パン・じゃが芋 薄力粉・パン粉・サラダ油 砂糖・ごま油・七分つき米	豚ひき肉・ツナ缶 牛乳	玉葱・ひじき・切干大根 人参・きゅうり・黄パプリカ パセリ缶・焼き海苔 鮭わかめの素	ソース・ケチャップ 醤油・酢・コンソメ・塩
6 ・ 20 (金)	牛乳	ごはん かじきのソース煮 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	小倉サンド  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米・食パン 砂糖・片栗粉・三温糖 こしあん	かじき・牛乳 高野豆腐	生姜・ひじき・大根・人参 いんげん・かぶ・かぶの葉	ソース・醤油・みりん 味噌  煮干しだし・昆布だし
7 ・ 21 (土)	牛乳	ごはん ポークビーンズ 小松菜のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	ピラフ  牛乳	なし	七分つき米・精白米 サラダ油・片栗粉・砂糖 ごま油・マーガリン	豚もも肉・大豆 ウインナー・牛乳	玉葱・小松菜・人参・黄パプリカ 大根・わかめ・コーン缶・ピーマン トマト缶・ひじき	ケチャップ・ソース・塩 コンソメ・醤油・酢・味噌  かつおだし
9 ・ 23 (月)	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしナムル すまし汁(かにかま・水菜)	焼きそば  牛乳	きなこ せんべい  麦茶	七分つき米・中華麺 砂糖・ごま・ごま油 サラダ油	鶏もも肉・豚もも肉 かにかま 牛乳	もやし・ほうれん草・人参 黄パプリカ・ひじき・水菜 キャベツ・人参・ピーマン 青海苔	味噌・酒・みりん 醤油・酢・塩・ソース  かつおだし・昆布だし
10 ・ 24 (火)	牛乳	ごはん かれいの煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁(キャベツ・えのき) メロン	黒糖ドーナツ  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米 砂糖・ごま ホットケーキミックス サラダ油・黒砂糖	かれい 竹輪・豆腐・牛乳	生姜・ほうれん草・人参 キャベツ・えのき・メロン	醤油・みりん・酒 味噌  煮干しだし・昆布だし
11 ・ 25 (水)	牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ ポテトスープ(じゃが芋・コーン)	ブルーベリージャムヨーグルト ミニ若菜おにぎり  牛乳	ミニ のりすけ  麦茶	七分つき米 サラダ油・春雨 砂糖・ごま油・じゃが芋 ブルーベリージャム	豚もも肉・豚レバー かにかま ヨーグルト・牛乳	玉葱・マッシュルーム・人参 わかめ・ひじき・きゅうり コーン缶・若菜の素	ハヤシルウ 醤油・酢・コンソメ・塩
12 ・ 26 (木)	牛乳	ごはん 油淋鶏 レタスサラダ 味噌汁(茄子・万能葱) バナナ	12日:ココアトースト 26日:(誕生日ケーキ) 紅茶ケーキ 牛乳	きなこ せんべい  麦茶	七分つき米・食パン・マーガリン 砂糖・ごま油・片栗粉・薄力粉 サラダ油 ホットケーキミックス	鶏もも肉・生クリーム 牛乳	長葱・レタス・きゅうり・コーン缶 赤パプリカ・茄子・万能葱 バナナ・ココア 紅茶	醤油・酢・塩 味噌  煮干しだし・昆布だし
13 ・ 27 (金)	牛乳	ごはん さわらの香味焼き かにかまサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	サンマー麺  牛乳	ベビー スティック  麦茶	七分つき米・中華麺 砂糖・ごま油・サラダ油	さわら・豚ひき肉 かにかま 牛乳	長葱・生姜・ひじき・キャベツ 人参・きゅうり・コーン缶 ほうれん草・しめじ・もやし・ニラ	酒・みりん・醤油・酢 味噌・鶏がら・塩 オイスターソース 煮干しだし・昆布だし
14 ・ 28 (土)	牛乳	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(麩・人参)	マカロニきな粉  牛乳	なし	七分つき米 砂糖・ごま油・麩 マカロニ	豚ひき肉 きな粉・牛乳	茄子・玉葱・生姜・人参 ブロッコリー・コーン缶・黄パプリカ	味噌・醤油・オイスターソース 酢  かつおだし
幼児 クッキング 17(火)	主食 主菜 副菜 汁物 果物	おにぎり(かつお節等のふりかけ・鮭) ウインナー ブロッコリー 味噌汁(豆腐・万能葱) りんご			七分つき米 白ごま	鮭 ウインナー・豆腐 かつお節	ブロッコリー・万能葱 りんご 海苔・青海苔	味噌・塩 米醤油 ケチャップ  煮干しだし・昆布だし

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください \* 完了食は白米を使用します \* 完了食のりんご・梨は加熱して提供します。

\* 週2回午前のおやつは鉄牛乳を提供します \* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。

< 献立作成者 > 鶴野

末吉にこにこ保育園