



6月のよていこんだて

2020年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 月	昼食	雑穀ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃのみそ汁	米、雑穀米 砂糖、ごま油	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜 かぼちゃ、玉ねぎ	塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、くだもの (29日 水無月、ビスケット) 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット 水無月、ビスケット
2 16 30 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 ひじきのビタミンサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、油 砂糖、油 じゃがいも、砂糖、油	魚、牛乳、スキムミルク ひじき、水煮大豆 ポークピッツ	玉ねぎ、しめじ 人参、ほうれん草、パプリカ 玉ねぎ、人参、トマト缶	コンソメ、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅塩昆布おにぎり (16日 いなり寿司)	米 米、ごま、砂糖	塩昆布 いなり揚げ、ちりめんじゃこ、さくらでんぶ	梅干し 人参、青じそ	しょうゆ、みりん 酢、塩
3 17 水	昼食	ごはん 鶏肉のからあげ 切干大根サラダ 卵のみそ汁	米 小麦粉、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉 枝豆 卵、みそ	しょうが 切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳	砂糖	牛乳	くだもの	カルピス、ゼラチン
4 18 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしの酢の物 すまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま	魚、みそ わかめ、ハム 豆腐、昆布	しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
5 19 金	昼食	ハヤシライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、塩 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ラスク 牛乳	フランスパン、砂糖、マーガリン	牛乳		
6 20 土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ、砂糖、油 油	合挽きミンチ	玉ねぎ、人参、トマト缶 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	コンソメ、ケチャップ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	豚丼 青菜のポン酢和え もずくのみそ汁	米、麩、片栗粉、砂糖、油 砂糖	豚肉 もずく、みそ	玉ねぎ、パプリカ 人参、ほうれん草、小松菜 玉ねぎ、しめじ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 ポン酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
9 23 火	昼食	パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのツナマヨサラダ もやしスープ	パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ、砂糖 油	合挽きミンチ、卵、チーズ ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	そうめん 牛乳	そうめん、ごま	鶏ささみ、わかめ、昆布 牛乳		だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
10 24 水	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け キャベツのみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油	魚 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、玉ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	わらびもち(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち粉(乳児:マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
11 25 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目豆煮 ほうれん草のみそ汁	米 片栗粉、砂糖 こんにゃく、砂糖	鶏肉 水煮大豆、ちくわ、昆布 みそ	人参、れんこん ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	コーンフレーク、小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ベーキングパウダー
12 金	昼食	ちゃんぽん麺 和風サラダ	中華めん、片栗粉、ごま油 砂糖、油	豚肉 ちりめんじゃこ	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、きくらげ、しょうが キャベツ、人参、きゅうり	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	フライドポテト くだもの 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	くだもの	塩
13 27 土	昼食	二色ごはん みそ汁 くだもの	米、砂糖、油	鶏ミンチ 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、わかめ くだもの	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝
*6/26(金)お誕生会

毎週木曜日・・・体育あそび

メニュー:ロールパン、白身魚のフライ、添え野菜、ナポリタン、オニオンスープ、くだもの
(おやつ)フルーツポンチ、牛乳

