

6月のこんだて



わんぱくしーさー保育園

2022年6月1日 発行

※献立は食材の入荷状況により、変更となる場合があります

日	曜日	日	曜日	給食 (主食・副食・汁物)	主な材料	おやつ (材料)
1	水	16	木	白米 筑前煮	米 鶏肉 人参 こんにゃく ごぼう れんこん	いちごヨーグルト
				野菜のピクルス	きゅうり 大根	16日なすのピザトースト
				キャベツと油揚げのみそ汁	キャベツ 油揚げ	ヨーグルト いちごジャム/16日なす チーズ食パン
2	木	17	金	沖縄そば	麺 野菜かまぼこ ねぎ	おにぎり
				豆腐サラダ	豆腐 トマトのり アボガド ツナ	17日パイナップルのパバロア
				ミートボール	鶏ひき肉 玉ねぎ	米 ぶりかけ/ 17日パイナップルゼラチン 牛乳
3	金	18	土	白米 チキンの唐揚げ キャベツの和え物	米 鶏もも肉 卵★キャベツ 塩昆布	ゴマビスケット
				ひじき煮	ひじき コーン缶 ツナ缶	
				アーサ汁	アーサ 豆腐	小麦粉 砂糖 ゴマ
4	土	20	月	もちきびごはん 豚肉生姜焼き	米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参	おさかなソーセージ
				ささみときゅうりのパンバンジー	鶏ささみ きゅうり ごまドレ★	
				ヘチマのみそ汁	ヘチマ ポーク 豆腐	魚肉のすり身
6	月	21	火	もずく丼	米 鶏ひき肉 もずく パプリカ コーン	ちんすこう 牛乳
				大根甘酢け	大根 ゆかり	
				青菜のみそ汁	青菜	小麦粉 ラード 塩 牛乳
7 サッカー	火	22	水	もちきびごはん ウインナー+ (7日枝豆)	米 もちきび ウインナー★+ (7日枝豆)	アガラサー
				クープイリチ+(7日鮭フレーク)	切り昆布 切干大根 豚肉 +(7日鮭フレーク)	
				大根のみそ汁	大根 ネギ	強力粉 黒糖 白ごま
8	水	23	木	中華丼	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ヤングコーン	くず餅
				もやしナムル	もやしゴマ	
				オクラときのこのみそ汁	オクラ えのき	本葛粉 粉黒糖 水 きな粉
9	木	24	金 お弁当会	麦ごはん クリームシチュー	米 麦 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも 牛乳	サターアングギー
				野菜サラダ	レタス トマト きゅうり ツナ	
				バナナ	バナナ	薄力粉 重曹 黒糖 卵★
10	金	25	土	白米 サバの塩焼き	白米 サバ	かりんとう 小魚
				ほうれん草コーンバター炒め	ほうれん草 魚肉ソーセージ コーン缶	1才せんべい
				玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ ワカメ	小麦粉 砂糖 水飴 小魚 豆乳 小麦粉 砂糖
11	土	27	月	白米 肉豆腐	白米 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参	玄米フレーク 牛乳
				きゅうり梅和え	きゅうり 梅	
				冬瓜のみそ汁	冬瓜 ねぎ	玄米 砂糖
13	月	28	火 サッカー	しらすご飯 きんぴらごぼう+(28日ブロッコリーのおかか和え)	米 しらす ごぼう 人参 ちくわ 白ごま+(28日ブロッコリー おかか)	大学芋
				ハンバーグ	玉ねぎ挽肉 人参	1オビスケット
				コーンスープ	とうもろこし 玉ねぎ 豆乳	さつま芋 はちみつ 黒ごま 小麦粉 砂糖
14	火	29	水	夏野菜カレー	米 麦 豚肉 なす おくら 冬瓜 人参 玉ねぎ ルー	源氏パイ
				黄桃/14日カニカマコーンサラダ	黄桃 /14日 カニカマ★ コーン キャベツ	フルーツ豆乳
				わかめスープ	わかめ ゴマ	小麦粉 マーガリン 砂糖 豆乳
15	水	30	木	白米 はんぺんチーズ焼き	米 チーズ 魚肉 卵★	15日バナナマシュマロ包み焼
				野菜炒め	キャベツ もやし 人参 豚肉 玉ねぎ	30日ちんびん
				春雨のスープ	春雨 しいたけ	15日バナナマシュマロ 餃子の皮/30日 黒糖 小麦粉
★今月のクッキング★				1歳児：14(火) カニカマコーンサラダ	3歳児：16(木) なすのピザトースト	
				2歳児：15(水) バナナマシュマロ包み焼	4.5歳児：17(金) パイナップルのパバロア	

★は卵を使用。アレルギー児は除去または代替えで対応致します

【給食室から一言】

梅雨のジメジメした不快な気候が続きますが、本格的な夏に備え滋養に富んだ食物を摂り体調を整えましょう。