



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	水	チンジャオロース 中華スープ	牛もも 豚もも、卵 ウィンナー	ごはん ロールパン	ピーマン、パプリカ 玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、たけのこ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★ホットドック みかん缶
2 16	木	チキンカツ きゅうりとカニカマのサラダ トマトスープ	鶏もも 卵 カニカマ	ごはん スパゲティ	きゅうり、キャベツ もやし、人参、トマト 玉ねぎ、ブロッコリー	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク 2日キウイ 16日米粉マフィン
3 17	金	白身魚の中華蒸し ささ身の和え物 わかめスープ	白身魚 ささ身	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり もやし、えのき	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★ポテトチップス もも缶
4 18	土	鶏肉と野菜の煮物 納豆	鶏もも 鶏むね、納豆 カニカマ	ごはん	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ オレンジ	ごはん 	牛乳 野菜家族	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼き
6 20	月	手羽元のさっぱり煮 ひじきの和え物 かきたま汁	手羽元 ちくわ 卵	ごはん さつまいも	人参、玉ねぎ キャベツ、コーン もやし、大根、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 しるこサンド	スキムミルク ★かき揚げ パイン缶
7 21	火	かぼちゃのクリームシチュー フレンチサラダ	豚もも カニカマ	ごはん	人参、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ 豆苗、りんご	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク りんご 源氏パイ
8 22	水	アジフライ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	アジ ハム 卵	ごはん マカロニ	人参、きゅうり 玉ねぎ、もやし	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク 生パイン おにぎりせんべい
9 23	木	みそラーメン 焼きウィンナー ナムル	豚もも かまぼこ ウィンナー	ラーメン ごはん	人参、キャベツ もやし、コーン ほうれん草、小松菜	ごはん 	牛乳 野菜家族	スキムミルク ★おふラスク もも缶
10 24	金	鮭のポテト焼き ハムと卵のサラダ キャベツスープ	鮭 ハム 卵	ロールパン ごはん じゃがいも	人参、キャベツ 豆苗、玉ねぎ、もやし	パン 	牛乳 ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
11 29	土 水	豚玉丼 ごま和え	豚もも カニカマ 卵	ごはん	玉ねぎ、人参 えのき、キャベツ もやし、バナナ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	牛乳 バナナ オレオ
13 28	月 火	魚の磯部揚げ ゆかり和え さつまいものみそ汁	白身魚 卵、ハム	ごはん さつまいも	人参、キャベツ 豆苗、もやし りんご	ごはん 	牛乳 しるこサンド	スキムミルク りんご チーズサンド
14 27	火 月	夏野菜カレー ビーンズサラダ	鶏むね 鶏もも 大豆	ごはん	人参、玉ねぎ、なす オクラ、キャベツ きゅうり、枝豆、バナナ	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★ココアケーキ パイン缶
25	土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 オレンジ 白い風船

誕生会 30(木)

- 鶏飯
- かぼちゃの煮つけ
- ナムル
- 春雨スープ
- ・牛乳
- ・あじさいヨーグルト

○6月旬の食材○

- 枝豆、オクラ
- キャベツ
- ピーマン
- トマト、ズキ
- キウイ、パイン

