

6月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和4年5月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	水	ご飯 新玉ねぎの味噌汁 牛肉のレモン風味炒め ほうれん草の納豆和え グレープフルーツ	ご飯	味噌 牛肉 納豆	玉ねぎ 人参 切り干し大根 ねぎ しめじ 大葉 レモン ほうれん草 ひじき グレープフルーツ	お茶 クラッカー	ココア サーターアングー
2	木	ご飯 トマトとアスパラのスープ 豚肉 切干大根のサラダ オレンジ	ご飯	豚肉	ねぎ トマト アスパラ 竹の子 人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン 切干大根 きゅうり オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 しらすチーズの蒸しパン
3	金	ご飯 レタスのかき玉汁 厚揚げとなすの味噌炒め 小松菜とひじきとあさりの煮浸し パイン	ご飯	卵 鶏肉 厚揚げ あさり	レタス 人参 玉ねぎ ねぎ なす ピーマン 小松菜 ひじき れんこん バイナップル	お茶 チーズ	豆乳 野菜チップス
4	土	焼きそば 野菜としめじのスープ グレープフルーツ	中華麺	豚肉	ねぎ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ しめじ いんげん グレープフルーツ	お茶 ブルーン	お茶 パナナ
6	月	ピビンバ スナックエンドウの味噌汁 大根サラダ レバーのケチャップ煮 オレンジ	ご飯 コーン	卵 合びきミンチ 豚レバー 味噌	もやし ほうれん草 人参 ねぎ スナックエンドウ だいこん きゅうり わかめ オレンジ	お茶 小魚	ミルク クリームチーズサンド
7	火	骨つこパン あさりのクリームスープ たらふくニエル コールスロー パナナ	パン ジャガ芋 パター コーン	たら あさり 豆乳 牛乳	パセリ 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり パナナ	牛乳 せんべい	お茶 枝豆昆布おにぎり
8	水	マーボ豆腐丼 あおさと春雨の中華スープ きゅうりともやしの酢の物 ジャーマンポテト グレープフルーツ	ご飯 春雨 ジャガ芋	豆腐 合びきミンチ ベーコン	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ ねぎ あおさ もやし きゅうり わかめ ピーマン グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 レーズンクッキー
9	木	豆ご飯 そうめんのすまし汁 えびと新玉ねぎのかき揚げ いかと小松菜の中華炒め パイン	ご飯 そうめん 油	グリーンピース いか えび	玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 パプリカ ひじき しめじ バイナップル	お茶 野菜スティック	ミルク きな粉マカロニ
10	金	ひじきご飯 きのこ納豆の味噌汁 豚肉の生姜焼き アスパラとトマトのサラダ オレンジ	ご飯 こんにゃく コーン	味噌 豚肉 納豆	ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ えのき まいたけ ねぎ 生姜 アスパラ トマト オレンジ	牛乳 せんべい	お茶 豆乳プリン
11	土	チャーハン もやしとベーコンのスープ グレープフルーツ	ご飯	卵 豚ミンチ ベーコン	人参 玉ねぎ わかめ もやし ねぎ ピーマン しいたけ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 ホットケーキ
13	月	梅ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが キャベツといんげんの胡麻和え パナナ	ご飯 ごま ジャガ芋 しらす	しらす 豆腐 牛肉 味噌	梅 大葉 玉ねぎ 人参 わかめ 絹さや ねぎ キャベツ いんげん パナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ケークサレ
14	火	親子丼 春雨サラダ 高野豆腐としめじの煮物 パイン	ご飯 春雨	卵 鶏肉 高野豆腐	もやし しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり しめじ いんげん バイナップル	牛乳 ブルーン	【チャイルドクッキング:白・緑組】 お茶 冷やしうどん
15	水	ご飯 しめじと枝豆のスープ 鶏肉の甘酢あんかけ ポテトサラダ グレープフルーツ	ご飯 油 ジャガ芋 マヨネーズ	鶏肉 枝豆	しめじ ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ パプリカ しいたけ きゅうり グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 アイスクリーム
16	木	ミートソーススパゲティ ほうれん草とちくわとひじきのマヨ和え さつま芋のレーズン煮 オレンジ	スパゲティ さつま芋 マヨネーズ	ちくわ 卵 合びきミンチ	しめじ ピーマン わかめ もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 ひじき レーズン オレンジ	お茶 小魚	ミルク 麩のラスク
17	金	きな粉ご飯 新じゃが芋の味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜とひじきの梅和え パナナ	ご飯 ジャガ芋	味噌 あじ きな粉	ねぎ 絹さや 玉ねぎ 人参 パプリカ 小松菜 ひじき 梅肉 パナナ	牛乳 ビスケット	お茶 カルピスゼリー
18	土	中華丼 さつま芋のレーズン煮 グレープフルーツ	ご飯 さつま芋	豚肉	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ もやし キャベツ レーズン グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 人参ケーキ
20	月	【カルシウムたっぷりメニュー】 ご飯 切干大根のスープ 鮭とじゃが芋のグラタン 小松菜のナムル パイン	ご飯 ジャガ芋	鮭 スキムミルク 味噌	ねぎ 切干大根 玉ねぎ 人参 卵黄 小松菜 もやし ひじき バイナップル	牛乳 野菜スティック	お茶 わらびもち
21	火	納豆ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏手羽肉とれんこんの煮物 コロコロサラダ オレンジ	ご飯	納豆 味噌 鶏手羽元	玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ れんこん パプリカ 大根 きゅうり オレンジ	お茶 パナナ	牛乳 フライドポテト
22	水	ご飯 長芋とオクラの味噌汁 ブルコギ なすとかぼちゃの焼き浸し グレープフルーツ	ご飯 長芋 ごま	味噌 牛肉	オクラ 玉ねぎ 人参 もやし たら ねぎ なす かぼちゃ グレープフルーツ	お茶 せんべい	【埼玉県郷土料理】 ミルク ゼリーフライ
23	木	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉と小松菜のチャンプル キャベツときゅうりのゆかり和え パイン	ご飯 春雨	味噌 豚肉 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり バイナップル	お茶 ブルーン	豆乳ココア きな粉トースト
24	金	【食育の日:地産地消メニュー】 トマトとオクラと豚肉のぶっかけうどん アスパラとブロッコリーのチーズサラダ レバニラ炒め パナナ	津山産うどん コーン	豚肉 牛レバー チーズ	トマト オクラ アスパラ ブロッコリー 人参 ニラ パナナ	お茶 ウエハース	牛乳 パナナスキムケーキ
25	土	他人丼 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯	牛肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ かぼちゃ オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
27	月	わかめご飯 なめこの味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうサラダ グレープフルーツ	ご飯 油 マカロニ ごま 春雨	鶏肉 しらす	なめこ わかめ 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 パプリカ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	ミルク チーズフィッシュ
28	火	【誕生日会メニュー】 カレーピラフ オクラとトマトのスープ エビフライ 水菜とパプリカのサラダ スパタテー メロン	ご飯 コーン カレー粉 スパゲティ 油	合びきミンチ えび	人参 玉ねぎ オクラ トマト 水菜 パプリカ ひじき ピーマン ブロッコリー メロン	牛乳 ブルーン	かき氷
29	水	ご飯 きのこ小松菜のスープ 回鍋肉 ブロッコリーのおかか和え パナナ	ご飯	豚肉 かつおぶし	しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー パナナ	お茶 せんべい	お茶 フルーツヨーグルト
30	木	ゆかりご飯 あおさとえのきのすまし汁 鶏肉の照り焼き さきいかサラダ 焼ブテト パイン	ご飯	鶏肉 さきいか	ゆかり ねぎ あおさ えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 ブテト パイン	お茶 ビスケット	豆乳 揚げパン