

6月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和6年5月24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	土	中華丼 さつま芋のレーズン煮 バナナ	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 バナナ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ
3	月	豆ご飯 きこのすまし汁 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 じゃが芋 マヨネーズ	グリーンピース 鶏肉	しめじ 舞茸 ねぎ 人参 ビーマン 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 ウエハース	牛乳 ジャムサンド
4	火	【カルシウムたっぷりメニュー】 山菜ご飯 切干大根とほうれん草の味噌汁 豆腐つくね タコときゅうりの酢の物 焼きブチトマト オレンジ	ご飯 ごんにやく 油	油揚げ 豆腐 鶏ミンチ タコ	わらび 竹の子 人参 ねぎ 切干大根 ほうれん草 玉ねぎ 舞茸 れんこん きゅうり もやし わかめ オレンジ	お茶 プルーン	豆乳 野菜チップス
5	水	納豆ご飯 トマトとアスパラのスープ 酢豚 切干大根のサラダ パイン	ご飯 油	豚肉 納豆	ねぎ トマト アスパラ 竹の子 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン 切干大根 きゅうり パイナップル	お茶 クラッカー	ミルク きな粉マカロニ
6	木	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 バナナ	ご飯	卵 鶏肉 厚揚げ あさり	レタス 人参 玉ねぎ ねぎ なす ビーマン 小松菜 ひじき れんこん バナナ	お茶 小魚	牛乳 しらすとチーズの蒸しパン
7	金	パン あさりとそら豆のクリームスープ 鮭のムニエル コールスロー オレンジ	パン じゃが芋 バター コーン	鮭 あさり 豆乳 そら豆	パセリ 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり オレンジ	牛乳 せんべい	お茶 枝豆昆布おにぎり
8	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 ビーマン 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
10	月	マーボ豆腐丼 あおさの中華スープ きゅうりともやしの酢の物 レバーの生姜煮 バナナ	ご飯 春雨	豆腐 合びきミンチ 鶏レバー	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 生姜 バナナ	お茶 野菜スティック	豆乳 サーターアンダギー
11	火	ひじきご飯 きのこと納豆の味噌汁 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 こんにやく 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 ウエハース	【チャイルドクッキング:白・緑組】 お茶 冷やしうどん
12	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 プルーン	牛乳 レーズンクッキー
13	木	ご飯 春雨スープ 豆腐と豚肉と小松菜のチャンプル きゅうりのパリパリ漬け パイン	ご飯 春雨	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 パイナップル	お茶 クラッカー	ココア ケークサレ
14	金	納豆ご飯 ふのすまし汁 鶏肉の照り焼き さきいかサラダ 焼ブチトマト オレンジ	ご飯	納豆 鶏肉 さきいか	ねぎ あおさ えのき 玉ねぎ きゅうり 人参 ブチトマト オレンジ	お茶 せんべい	豆乳 揚げパン
15	土	親子丼 マカロニサラダ 高野豆腐とスナップエンドウとしめじの煮物 グレープフルーツ	ご飯 マカロニ	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 スナップエンドウ グレープフルーツ	お茶 小魚	お茶 せんべい
17	月	ご飯 新じゃが芋の味噌汁 鶏肉のから揚げ 小松菜とひじきの梅和え バナナ	ご飯 じゃが芋 油	味噌 鶏肉 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 バナナ	お茶 ビスケット	フルーツミルクゼリー
18	火	ミートソーススパゲティー ほうれん草とちくわのマヨ和え オニオンリング オレンジ	スパゲティー マヨネーズ 油	ちくわ 合びきミンチ	しめじ ビーマン もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 オレンジ	お茶 プルーン	ミルク 麩のラスク
19	水	【食育の日:群馬県郷土料理】 わかめご飯 すいとん あじの南蛮漬け ごぼうサラダ グレープフルーツ	ご飯 油 小麦粉 ごま	あじ しらす	大根 人参 かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう 人参 グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 バナナスクムケーキ
20	木	ご飯 なめこの味噌汁 鶏手羽肉とれんこんの煮物 コロコロサラダ パイン	ご飯	味噌 油揚げ 鶏手羽元	なめこ わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん パプリカ 大根 きゅうり パイナップル	お茶 クラッカー	豆乳 ホットドック
21	金	【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 バナナ	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 バナナ	お茶 ウエハース	お茶 アイスクリーム
22	土	他人丼 さつま芋の煮物 オレンジ	ご飯 さつま芋	牛肉 卵	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 レーズン蒸しパン
24	月	梅ご飯 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	しらす いか えび	梅干し しの葉 玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 パプリカ ひじき しめじ パイナップル	お茶 チーズ	ココア きな粉トースト
25	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 マカロニグラタン 水菜とパプリカのサラダ ブロッコリー メロン	ご飯 コーン マカロニ	合びきミンチ 鶏肉 スクムミルク	人参 玉ねぎ オクラ トマト 水菜 パプリカ ひじき ビーマン 水菜 ブロッコリー メロン	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト
26	水	ご飯 長芋の味噌汁 プルコギ なすとかぼちゃの焼き浸し バナナ	ご飯 長芋 ごま	味噌 牛肉	玉ねぎ 人参 もやし なら ねぎ なす かぼちゃ バナナ	お茶 せんべい	牛乳 チーズフィッシュ
27	木	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 グレープフルーツ	ご飯 ごま じゃが芋 しらたき	豆腐 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 わかめ 絹さや ねぎ キャベツ いんげん グレープフルーツ	お茶 ウエハース	豆乳プリン
28	金	ビビンバ スナップエンドウの中華スープ ツナと玉ねぎのサラダ レバーのチャップ煮 パイン	ご飯 コーン	卵 合びきミンチ ツナ 豚レバー	もやし ほうれん草 人参 ねぎ スナップエンドウ 玉ねぎ 大根 きゅうり わかめ パイン	牛乳 野菜スティック	かき氷
29	土	冷やし肉うどん 厚揚げの煮物 オレンジ	うどん	合いびきミンチ 厚揚げ	わかめ おくら ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん オレンジ	お茶 せんべい	お茶 バナナ