



# 6月の献立表



令和2年6月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	1 イタリアンオムレツ 切干大根の煮物 りんご	2 筑前煮 竹輪の人参衣揚げ バナナ	3 ミルク中華スープ ひじきサラダ みかん	4 えびすり身フライ コールスロー りんご	5 麻婆茄子 きゅうりの和え物 オレンジ	6 冷麺 トマトサラダ バナナ
3歳未満児追加食	△ 清汁(キャベツ・玉葱) あさりの酒蒸し	△ 味噌汁(豆腐・わかめ) オクラのお浸し	△ 真珠蒸し	△ 味噌汁(オクラ・もやし) 人参グラッセ	△ なら玉	△ 串さし
おやつ	ミルク・おかし	お茶・オレンジゼリー	ミルク・おかし	牛乳・トマトクッキー	ミルク・おかし	
3歳以上児	8 高野豆腐の卵とじ 二色香味付 オレンジ	9 揚げ白身魚のみぞれ煮 三色和え スイカ	10 チーズコーンチャウダー わかめの酢の物 りんご	11 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 キウイフルーツ	12 厚揚げの味噌炒め さつま芋のグラッセ みかん	13 冷やし野菜うどん わかめのみぞれ和え バナナ
3歳未満児追加食	ゆかりご飯、味噌汁(里芋・うす揚げ) 焼き茄子	△ コンソメスープ(テンゲン菜・竹の子) 空也蒸し	△ すり身揚げ	△ 清汁(しめじ・レタス) 冷奴	△ コンソメスープ(キャベツ・わかめ) 春巻き	△ 南瓜のそぼろ煮
おやつ	お茶・豆乳くずもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・りんごケーキ	ミルク・おかし	
3歳以上児	15 青組→クッキング 親子汁 ラビットサラダ りんご	16 【バイキング】 ・鮭のムニエル・スパゲティサラダ ・チキンナンパン・じゃこ酢和え ・厚揚げ煮・メロン・みかん	17 肉団子スープ 海藻サラダ バナナ	18 茄子のミートグラタン 青菜のもやしナムル オレンジ	19 豆腐ハンバーグ りんごサラダ スイカ	20 ナポリタンスパゲティ きゅうりの酢づけ みかん
3歳未満児追加食	親子丼、白身魚の変わり揚げ	△ 味噌汁(大根・わかめ)	△ しゅうまい	人参ご飯、味噌汁(白菜・椎茸) ジャーマンポテト	△ コンソメスープ(卵・玉葱) 五目煮	△ じゃが芋のポターージュ
おやつ	お茶・茹でとうもろこし	ミルク・おかし	牛乳・南瓜蒸しパン	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	22 卵の袋煮 春雨のサラダ オレンジ	23 鱈のマリネ いとこ煮 バナナ	24 ビーフシチュー わかめのさっぱり酢 キウイフルーツ	25 【誕生会】 豆腐団子のケチャップ煮 カルシウムたっぷりお浸し バナナ	26 つるるん野菜チャイナ 粉ふき芋 スイカ	27 五目そうめん いりこの佃煮 バナナ
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(人参・えのき) オクラの天ぷら	△ 味噌汁(茄子・オクラ) ポテトチーズ焼き	△ 大根のお焼き	わかめのご飯、味噌汁(大根・セロリー) 千草焼き	△ 清汁(鮎・玉葱) ペーコン巻き	△ 冬瓜のそぼろ煮
おやつ	牛乳・アップルパイ	ミルク・おかし	お茶・芋かりんとう	オレンジジュース・ムース	ミルク・おかし	
3歳以上児	29 洋風卵とじ 野菜の素揚げ ミニトマト・みかん	30 鮭のごま味噌焼き 野菜サラダ バナナ	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)が あります。毎週月、水、 金曜日にはいりこ又は果 物、木曜日には温野菜、 又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	☆魚の味噌漬け焼き 材料 ・魚 4切 ・酒 少々 ・味噌 10g ・みりん・しょうゆ 各4g	作り方 ①魚は酒にしばらく漬けて臭みを取る。 味噌・みりん・しょうゆのたれにつけておく。 ②バットに並べて、オーブンで焼く。 焦げやすいので注意しましょう。	
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) 里芋の甘煮	△ 清汁(玉葱・もやし) 煮豆のおとし揚げ				
おやつ	お茶・かぼちゃ白玉ぜんざい	ミルク・おかし				

ハム  
中華麺  
かつお節  
卵・人参  
きゅうり

鶏ミンチ  
卵・人参  
玉葱・白菜  
椎茸・パセリ  
生姜・春雨  
コーン

ハム  
人参  
トマト  
きゅうり  
春雨

ウイナー・鶏肉  
卵・グリーンピース  
パセリ・玉葱  
ピーマン・マカロニ