



6月の献立表



令和3年6月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	1 揚げ白身魚のみぞれ煮 三色和え バナナ <small>△ コンソメスープ(ハム・白菜) 里芋の甘煮</small>	2 肉団子スープ きゅうりの酢づけ みかん <small>卵・鶏ミンチ 玉葱・人参 パセリ・白菜 椎茸・生姜 コーン・春雨</small>	3 鶏肉のマスタード焼き 野菜サラダ スイカ <small>△ 味噌汁(小松菜・うす揚げ) 人参グラッセ</small>	4 厚揚げの中華煮 さつま芋グラッセ りんご <small>ゆかりご飯、清汁(しめじ・レタス) 串さし</small>	5 焼きそば いりこの佃煮 バナナ <small>△ 卵スープ(チンゲン菜・卵)</small>
3歳未満児追加食		△ コンソメスープ(ハム・白菜) 里芋の甘煮	△ 大根のお焼き	△ 味噌汁(小松菜・うす揚げ) 人参グラッセ	ゆかりご飯、清汁(しめじ・レタス) 串さし	△ 卵スープ(チンゲン菜・卵)
おやつ		ミルク ・ おかし	お茶 ・ ごまあん入り蒸しパン	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	7 巣ごもり卵 ひじき金平 オレンジ <small>ほうれん草 キャベツ コーン 人参・卵 ベーコン マヨネーズ</small>	8 オニオングラタン ごま酢和え キウイフルーツ <small>△ 味噌汁(茄子・葱) オクラの天ぷら</small>	9 ミルク中華スープ ひじきサラダ みかん	10 煮じゃあ きびなごのごま揚げ スイカ <small>△ わかめスープ(わかめ・葱) 卵焼き</small>	11 擬製豆腐 お浸し りんご <small>△ 味噌汁(オクラ・茄子) 旨煮</small>	12 冷やし野菜うどん わかめの和え物 バナナ <small>△ ジャーマンポテト</small>
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(茄子・葱) オクラの天ぷら	△ 水餃子	△ わかめスープ(わかめ・葱) 卵焼き	△ 味噌汁(オクラ・茄子) 旨煮	△ ジャーマンポテト
おやつ	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ かぼちゃボール	ミルク ・ おかし	お茶 ・ キャロットゼリー	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	14 高野豆腐の卵とじ 茹でアスパラガス りんご	15 【おたのしみランチ】 ・ 鮭のムニエル ・ ほうれん草の和え物 ・ チキンナンパン ・ ポテトサラダ ・ 厚揚げ煮 ・ メロン・みかん	16 つみれの味噌汁 キャベツの磯和え キウイフルーツ <small>いわし 生姜・卵 人参・椎茸 もやし 葱・玉葱 牛乳</small>	17 豚肉の生姜焼き ひじきのマヨネーズ和え スイカ <small>△ コンソメスープ(冬瓜・玉葱) 干草焼き</small>	18 雷豆腐 さつま芋のきんとん ミニトマト・オレンジ <small>わかめご飯、清汁(ほうれん草・もやし) ベーコン巻き</small>	19 ナポリタンスパゲティ 二色香味付 キウイフルーツ <small>△ 冷製じゃが芋のポターージュ</small>
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(キャベツ・玉葱) 春巻き	△ 清汁(そうめん・葱)	△ ピーマンハンバーグ	わかめご飯、清汁(ほうれん草・もやし) ベーコン巻き	△ 冷製じゃが芋のポターージュ
おやつ	お茶 ・ スイートポテト	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ クロックムッシュ	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	21 卵のミートソースかけ 青菜ののり酢和え オレンジ	22 【誕生会】 鰯の南蛮漬け いとこ煮 スイカ <small>鰯 人参 ピーマン 玉葱</small>	23 ビーフシチュー じゃこ酢和え みかん <small>△ しゅうまい</small>	24 肉じゃが 中華きゅうり バナナ <small>人参ご飯、味噌汁(わかめ・麩) 豆腐お焼き</small>	25 豆腐団子のケチャップ煮 春雨の酢の物 キウイフルーツ <small>△ 清汁(オクラ・玉葱) 芋のオレンジ煮</small>	26 冷麺 いりこのチーズかけ オレンジ <small>△ 茄子のお浸し</small>
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ) 冬瓜の甘煮	△ 清汁(そうめん・葱)	人参ご飯、味噌汁(わかめ・麩) 豆腐お焼き	△ 清汁(オクラ・玉葱) 芋のオレンジ煮	△ 茄子のお浸し
おやつ	牛乳 ・ 塩ミルククッキー	お茶 ・ いちごクレープ	お茶 ・ 南瓜白玉ぜんざい	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし	
3歳以上児	28 親子汁 ラビットサラダ キウイフルーツ	29 松風焼 コーンと青菜のソテー オレンジ <small>△ 味噌汁(大根・セロリ) 冷奴</small>	30 けんちん汁 わかめのみぞれ和え バナナ <small>△ すり身フライ</small>	◎スキムミルクについて スキムミルクは良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。他の食品に比べてカルシウム含量も多くその吸収率も最高です。カルシウムは子ども達の骨や歯を丈夫にします。また、大人にとっても生活習慣病や骨粗鬆症の予防になります。ご家庭でも牛乳の代わりにお料理に使ってみてはいかがでしょうか。		
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(大根・セロリ) 冷奴	△ すり身フライ			
おやつ	牛乳 ・ ポケットサンド	ミルク ・ おかし	お茶 ・ 豆乳くずもち			