

# 6月 こんだてひょう



\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	15	金	ごはん	回鍋肉 ▽ 春雨サラダ	♣ サンラータン風スープ	* フルーツゼリー ●牛乳	七分米・豚肉・キャベツ・なす・ピーマン・筍・玉ねぎ・人参・赤パプリカ ちんげん菜・赤みそ・春雨・ハム・きゅうり・もやし・しめじ・ワンタン の皮・鶏ひき肉・豆腐・えのき・もも缶・メロン・りんご・レーズン
2	16	土	ごはん	肉じゃが ひじきと切り干し大根の煮物	アスパラと豆腐のみそ汁	* メロン/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・しめじ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・切 り干し大根・小松菜・油揚げ・豚ひき肉・ひじき・アスパラ・豆腐 長ネギ・にら・メロン・みりん・てんさい糖・醤油・みそ
4	18	月	ごはん	鶏肉とピーマンの塩麴炒め ▽ オクラと納豆のネバネバ和え	キャベツと厚揚げのみそ汁	♣ 焼きうどん ●牛乳	七分米・鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・長芋・人参・キャベツ・空豆・赤パプリ カ・オクラ・挽き割り納豆・きゅうり・ほうれん草・刻み海苔・キャベツ 厚揚げ・長ネギ・いんげん・乾麺・豚ひき肉・ニラ・もやし・ピーマン
5	19	火	♣ 空豆とじゃこの Pasta	▽ サイコロサラダ	くずし豆腐と鶏ひき肉のスープ	◆ 鶏飯 ●牛乳	スパゲティ・空豆・じゃこ・玉ねぎ・万能ねぎ・オリーブ油・にんにく・ 人参・大根・きゅうり・じゃがいも・グリーンピース・ツナ缶・レモン・豆腐 ・長ネギ・鶏ひき肉・しめじ・いんげん・七分米・卵・みつ葉・しめじ・鶏肉
6	20	水	ごはん	かじきの照り焼き ほうれん草とブロッコリーのおかか和え	けんちん汁	♣ バナナブレッド ●牛乳	七分米・かじき・生姜・ほうれん草・ブロッコリー・もやし・人参 鶏ささ身・豆腐・里芋・大根・しめじ・えのき・小松菜・さつま芋 ごぼう・ホットケーキMix・バナナ・豆乳・ベーキングパウダー
7	21	木	そばろ生姜ごはん	梅しそ唐揚げ ▽○ 空豆ときゅうりのサラダ	大根とえのきのみそ汁	●牛乳 フライドポテト	七分米・生姜・鶏ひき肉・鶏肉・梅干し・大葉・コーンスターチ・ 空豆・きゅうり・ブロッコリー・チーズ・人参・さつま芋・オリ ーブ油・大根・えのき・玉ねぎ・わかめ・里芋・れんこん・じゃが芋
8	29	金	ごはん	オクラの麻婆豆腐 ▽ もやしの中華和え	キャベツとわかめのスープ	♣ 水無月 <small>(郷土料理・京都府)</small> ●牛乳	七分米・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・オクラ・長ネギ・赤みそ コーンスターチ・もやし・春雨・きゅうり・ごま油・キャベツ・わ かめ・えのき・ごぼう・大根・白玉粉・薄力粉・小豆・てんさい糖
9	30	土	ビビンバ	鶏とアスパラの炒め物	レタススープ	●牛乳 ぶどう/おせんべい	七分米・豚ひき肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・赤みそ・ 鶏肉・アスパラ・玉ねぎ・じゃがいも・赤パプリカ・黄パプリカ・ レタス・にら・小松菜・ぶどう・きな粉せんべい
11	25	月	豚ニラあんかけ丼	▽ じゃが芋とさや豆のサラダ	貝だくさん汁	♣ ケークサレ ●牛乳	七分米/豚肉・にら・玉ねぎ・もやし・人参・しめじ・赤パプリカ・じゃが 芋・空豆・いんげん・スナックエンドウ・レタス・きゅうり・オリーブ油 皿・ごぼう・里芋・大根・貝割れ大根・さつま芋・ホットケーキMix・トト・豆乳
12	26	火	○ 納豆チーズ丼	根菜といかの煮物 ▽ もやしと青菜の梅だれ和え	▼ にとなすのみそ汁	●牛乳 わかめとじゃこの ゆかりおにぎり	七分米・納豆・チーズ・青のり・ごぼう・れんこん・大根・里芋・人 参・いか・生姜・もやし・小松菜・きゅうり・わかめ・梅干し・鶏 ささ身・にら・なす・玉ねぎ・油揚げ・じゃこ・ゆかり・発芽玄米
13	27	水	▼● カンボジアカレー <small>(世界の料理・カンボジア)</small>	▽ ピクルス	豆腐とオクラの豆乳スープ	○ あじさいヨーグルト 麦茶	七分米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エンドウ豆・なす・鱈・ココナッ ツミルク・カレー粉・きゅうり・大根・赤パプリカ・黄パプリカ・加ろ ブ・ロコリー・豆腐・オクラ・大根・万能粉・ヨーグルト・ぶどうジュース・寒天
14	28	木	♣○ 食パン	鶏肉とキャベツのトマト煮 □▽ スティック野菜サラダ	レタスと豚肉のスープ	●牛乳 鮭と青のりの汁ごはん	食パン・バター・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・人参・大豆・ピーマン・赤パ プリカ・黄パプリカ・いんげん・空豆・トマト缶・きゅうり・大根・かぶ ブ・ロコリー・人参・練りごま・豚肉・れんこん・玉ねぎ・大根・七分米・鮭・青のり
一	22	金	ごはん	▼ 炒め酢豚 ▽ オクラときゅうりの梅醤油和え	油揚げとかぶのみそ汁	♣ かぼちゃと ほうれん草のケーキ ●牛乳	七分米・豚肉・米粉・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・たけのこ・ち んげん菜・なす・キャブ・オクラ・きゅうり・ほうれん草・もやし・梅干 し・かぶ・油揚げ・長ネギ・えのき・ホットケーキMix・ほうれん草・かぼちゃ
一	23	土	かぶと豚肉の甘辛丼	じゃこと青菜の和え物	いんげんと厚揚げのみそ汁	●牛乳 みかんゼリー/おせんべい	七分米・かぶ・豚ひき肉・人参・れんこん・じゃが芋・ピーマン・ じゃこ・小松菜・もやし・きゅうり・いんげん・厚揚げ・玉ねぎ・ 大根・里芋・みかんジュース・寒天・星っこ

6月予定  
 5(火) かもめデザインワーク  
 12(火) つばめデザインワーク  
 15(金) 歯科検診  
 14 28(木) 乳児健診  
 19(火) 不審者訓練  
 20(水) 避難訓練  
 22(金)～23(土) お泊まり保育  
 かもめ  
 26(火) プール開き/すいか割り



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立  
 ●：「牛乳」 ○：「乳製品」 ◆：「卵」 ▲：「マヨネーズ」 ♣：「小麦・小麦製品」  
 □：「ごま」 ♪「エビ」 \*：「メロン」 ◎：「アーモンド」 ●：「ココナツミルク」  
 ▼：「きゅうり」 ▼：「なす」