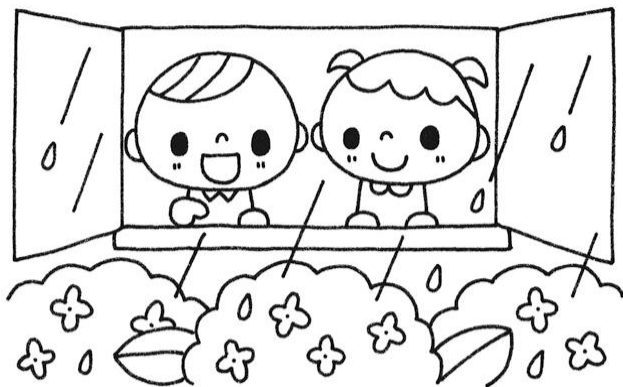
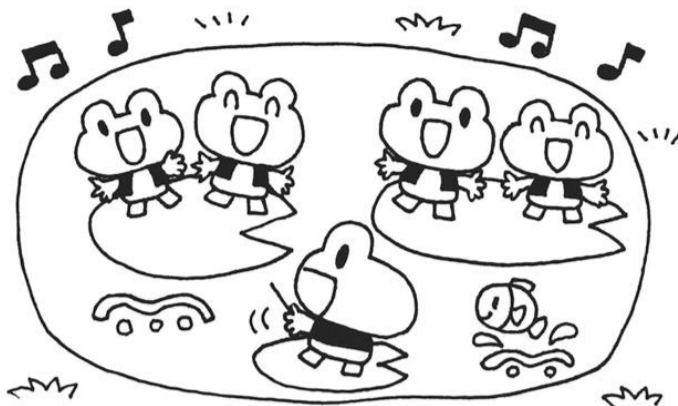


6月 献立表

2021 西嶺保育園



今月はカルシウム強化月間です☆
カルシウムを多く含む食材
牛乳・チーズ・ヨーグルト・ししゃも・イワシ・じゃこ・ごま
ひじき・切干大根・小松菜・チンゲン菜・大豆
油揚げ・厚揚げ・おから



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金) お誕生日会	5日 (土)
肉野菜炒め 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン	四川風豆腐 豆腐 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 片栗粉	イワシのかわり煮 イワシ 生姜	ハンバーグ 合挽きミンチ 卵 玉ねぎ 牛乳 パン粉 じゃが芋のソテー	きつね丼 油揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 人参
厚揚げといんげんの煮物 厚揚げ いんげん 人参	チャプチェ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 春雨	キャベツの昆布和え キャベツ 塩昆布	じゃが芋 ベーコン 人参 ピーマン	
おふの赤だし 玉ねぎ わかめ ふ カルシウムトースト 食パン 青のり じゃこ チーズ 刻みのり マヨネーズ 牛乳	卵スープ 卵 玉ねぎ 人参 片栗粉	おくらの味噌汁 おくら 玉ねぎ わかめ	コンソメスープ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン	きのこの味噌汁 えのき しめじ 玉ねぎ
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水) お弁当の日	10日 (木)	11日 (金)
とり天 鶏もも肉	チンジャオロース 牛肉 ピーマン たけのこ 生姜 片栗粉	あげの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	幼児:ししゃもの塩焼き 乳児:白身魚の塩焼き ししゃも 白身魚	グラタン 鶏肉 玉ねぎ しめじ マカロニ チーズ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク
卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ じゃこチャーハン 米 玄米 じゃこ ねぎ 牛乳	切干大根の中華和え 切干大根 人参 ほうれん草 ツナ いらごま すりごま チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 豆腐 人参 オレンジジャムサンド オレンジジャム 食パン	ごま酢煮 じゃこ キャベツ 人参 きゅうり 刻み昆布 すりごま 椎茸のすまし汁 椎茸 えのき わかめ 牛乳寒天 牛乳 みかん缶 りんごジュース	小松菜と揚げの煮びたし 小松菜 油揚げ 人参 もずくの味噌汁 もずく 玉ねぎ ねぎ 市販パン 牛乳	カルシウムサラダ 切干大根 ひじき じゃこ 豆苗 マヨネーズ ヨーグルト ミネストローネ 人参 玉ねぎ ウィナー 大豆水煮 トマト たこ焼き たこ 天かす 青ねぎ 卵 キャベツ 牛乳
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
肉野菜炒め 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン	ブルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いらごま にんにく 片栗粉	チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶	イワシのかわり煮 イワシ 生姜	ハンバーグ 合挽きミンチ 卵 玉ねぎ 牛乳 パン粉 じゃが芋のソテー
厚揚げといんげんの煮物 厚揚げ いんげん 人参		チーズインサラダ チーズ 人参 キャベツ コーン ツナ缶 みかん缶 マヨネーズ コンソメスープ 人参 玉ねぎ しめじ ベーコン	キャベツの昆布和え キャベツ 塩昆布	じゃが芋 ベーコン 人参 ピーマン
おふの赤だし 玉ねぎ わかめ ふ カルシウムトースト 食パン 青のり じゃこ チーズ 刻みのり マヨネーズ 牛乳	ワンタンスープ ワンタン 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 市販菓子 牛乳	ういろう (つくし、ゆり)マカロニきなこ 上新粉 小麦粉 牛乳	おくらの味噌汁 おくら 玉ねぎ わかめ	コンソメスープ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
とり天 鶏もも肉	四川風豆腐 豆腐 豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 生姜 片栗粉	グラタン 鶏肉 玉ねぎ しめじ マカロニ チーズ 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク	幼児:ししゃもの塩焼き 乳児:白身魚の塩焼き ししゃも 白身魚	チンジャオロース 牛肉 ピーマン たけのこ 生姜 片栗粉
卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく ねぎ じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ 牛乳寒天 牛乳 みかん缶	チャプチェ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 春雨 卵スープ 卵 玉ねぎ 人参 片栗粉 市販菓子 牛乳	カルシウムサラダ 切干大根 ひじき じゃこ 豆苗 マヨネーズ ヨーグルト ミネストローネ 人参 玉ねぎ ウィナー 大豆水煮 トマト オレンジジャムサンド オレンジジャム 食パン 牛乳	小松菜と揚げの煮びたし 小松菜 油揚げ 人参 もずくの味噌汁 もずく 玉ねぎ ねぎ じゃこチャーハン 米 玄米 じゃこ ねぎ 牛乳	切干大根の中華和え 切干大根 人参 ほうれん草 ツナ いらごま すりごま チンゲン菜の中華スープ チンゲン菜 豆腐 人参 たこ焼き たこ 天かす 青ねぎ 卵 キャベツ 牛乳
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください	
ブルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ いらごま にんにく 片栗粉	あげの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ ごま酢煮 じゃこ キャベツ 人参 きゅうり 刻み昆布 すりごま ワンタンスープ ワンタン 豚肉 人参 チンゲン菜 市販パン ビーフン 玉ねぎ 人参 ウィナー キャベツ 牛乳	チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 チーズインサラダ チーズ 人参 キャベツ コーン ツナ缶 みかん缶 マヨネーズ コンソメスープ ワンタン 豚ミンチ 人参 チンゲン菜 水無月 (つくし、ゆり)マカロニきなこ 小麦粉 上新粉 甘納豆 牛乳	☆ お弁当の日 ☆ 今月は 9日 (水) です	
			☆ お誕生日会 ☆ 今月は 4 (金) です	

