

カルシウム強化月間

～カルシウムを多く含む食材～

牛乳・ヨーグルト・ひじき・ごま

イワシ・じゃこ・ししゃも・チーズ

小松菜・大豆・エビ・油揚げ・厚揚げ

ほうれん草・おから・切干大根

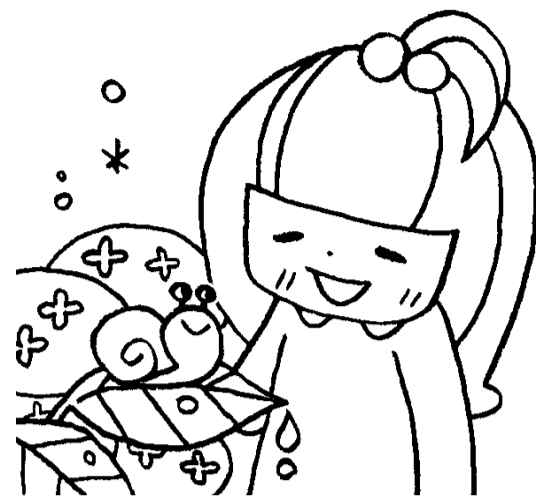
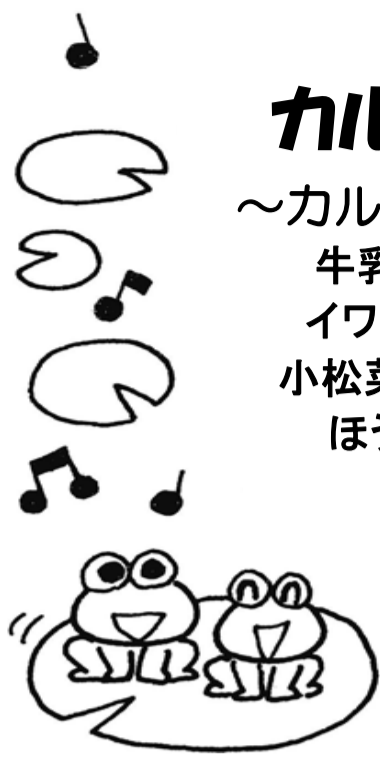
木綿豆腐・チンゲン菜

青のり

6月

献立表

2024 西嶺保育園



1日 (土)
きのこのクリームパスタ しめじ えのき ほうれん草 牛乳 クリームコーン ベーコン バター 小麦粉 パスタ
コンソメスープ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 市販菓子

3日 (月)	4日 (火)お弁当の日	5日 (水)	6日 (木)お誕生日会	7日 (金)	8日 (土)
鶏肉の梅マヨ焼き 鶏肉 梅干し マヨネーズ	豚肉の味噌炒め 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ	あんかけ丼 鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 片栗粉	エビフライ エビ 卵 パン粉 小麦粉	揚げの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	きのこのクリームパスタ しめじ えのき ほうれん草 牛乳 クリームコーン ベーコン バター 小麦粉 パスタ
卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにやく ねぎ おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ いちごジャムサンド いちごジャム 食パン	豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 ポテトチップス じゃが芋 青のり	もずくの味噌汁 もずく 人参 玉ねぎ 桃のヨーグルト 黄桃缶 ヨーグルト	マッシュポテト じゃが芋 人参 ウィナー バター ミルクスープ 人参 玉ねぎ コーン しめじ 牛乳 チーズケーキ クリームチーズ バター レモン汁 卵 小麦粉 牛乳	じゃこピーマン じゃこ ピーマン 人参 ちくわ いりごま えのきの味噌汁 えのき 玉ねぎ わかめ カレービーフン ビーフン 玉ねぎ 人参 ウィナー キャベツ 牛乳	きのこのクリームパスタ しめじ えのき ほうれん草 牛乳 クリームコーン ベーコン バター 小麦粉 パスタ コンソメスープ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 市販菓子
牛乳	牛乳				
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
焼きししゃも ししゃも 乳児・カレーの煮付け	チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶	厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 玉ねぎ 人参 もやし	チキンカレー 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋	イワシの蒲焼き イワシ 乳児・サケ	きつね丼 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ
切干大根の焼きそば風 切干大根 豚ミンチ キャベツ 人参 もやし ピーマン 青のり かつお節	人参サラダ 人参 キャベツ きゅうり ツナ 玉ねぎ	たたききゅうり きゅうり	お豆さんサラダ 大豆水煮 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ レモン汁	キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 きゅうり ゆかり	
なめこの赤だし なめこ 豆腐	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ	小松菜の中華スープ 小松菜 人参 玉ねぎ	ういろ(乳児)マカロニきなこ 上新粉 小麦粉 マカロニ きなこ	卵の味噌汁 卵 玉ねぎ 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	カルシウムトースト 食パン 青のり じゃこ 刻み海苔 チーズ マヨネーズ 牛乳	わかめご飯 わかめご飯の素 米 牛乳		コーンのパンケーキ ホットケーキミックス ハム コーン とろけるチーズ 牛乳	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
あんかけ丼 鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ ねぎ 人参 生姜 片栗粉	揚げの卵とじ 油揚げ 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ	エビフライ エビ 卵 パン粉 小麦粉	鶏肉の梅マヨ焼き 鶏肉 梅干し マヨネーズ	豚肉の味噌炒め 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ	きつね丼 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ
	じゃこピーマン じゃこ ピーマン 人参 ちくわ いりごま	マッシュポテト じゃが芋 人参 ウィナー バター	卵の花 おから 人参 油揚げ ちくわ こんにやく ねぎ	豆腐サラダ 木綿豆腐 ツナ ひじき 水菜 コーン いりごま	
もずくの味噌汁 もずく 人参 玉ねぎ	えのきの味噌汁 えのき 玉ねぎ わかめ	ミルクスープ 人参 玉ねぎ コーン しめじ 牛乳	おふの味噌汁 ふ 玉ねぎ わかめ	かまぼこのすまし汁 かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉ねぎ
市販菓子	ポテトチップス じゃが芋 青のり	いちごジャムサンド いちごジャム 食パン	カレービーフン ビーフン 玉ねぎ 人参 ウィナー キャベツ 牛乳	桃のヨーグルト 黄桃缶 ヨーグルト	市販菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
焼きししゃも ししゃも 乳児・カレーの煮付け	チキンカレー 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋	厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 玉ねぎ 人参 もやし	チリコンカン 大豆水煮 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶	イワシの蒲焼き イワシ 乳児・サケ	きのこのクリームパスタ しめじ えのき ほうれん草 牛乳 クリームコーン ベーコン バター 小麦粉
切干大根の焼きそば風 切干大根 豚ミンチ キャベツ 人参 もやし ピーマン 青のり かつお節	お豆さんサラダ 大豆水煮 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ	たたききゅうり きゅうり	人参サラダ 人参 キャベツ きゅうり ツナ 玉ねぎ	キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 きゅうり ゆかり	
なめこの赤だし なめこ 豆腐		小松菜の中華スープ 小松菜 人参 玉ねぎ	鶏のわかめスープ 鶏肉 わかめ 人参 玉ねぎ	卵の味噌汁 卵 玉ねぎ ねぎ	コンソメスープ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ
わかめご飯 わかめご飯の素 米	牛乳寒天 牛乳 みかん缶	カルシウムトースト 食パン 青のり じゃこ 刻み海苔 チーズ マヨネーズ 牛乳	コーンのパンケーキ ホットケーキミックス ハム コーン とろけるチーズ 牛乳	水無月(乳児)マカロニきなこ 上新粉 薄力粉 甘納豆 マカロニ きなこ 牛乳	市販菓子
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	

☆ お誕生日会 ☆
今月は
6日 (木) です

☆ お弁当の日 ☆
4日 (火) です

★今月の献立はカルシウムを多く含む食材は太字になっています★
※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