

# 6月献立予定表



令和4年 認定こども園旭幼稚園  
 の土曜保育の給食は2・3号の希望者のみです

水色や、紫のアジサイがきれいに咲く季節となりました。むしむしする梅雨時期のコロナ生活も、3年目となります。マスクをつけるのが苦しいときもありますよね。そんなときは、少しだけマスクを外して、深呼吸をしてみましょう。深く息を吸って、ゆっくりと吐き出すのがポイントです。気分転換になりますよ。上手にコロナと付き合いながら、収束を願いましょう。



マークの日は、スプーンを持って来て下さい。

☆マークの日は、うさぎ・ぱんだは白身魚です。 ※食材の都合等により、メニューを変更する場合があります。

日	曜	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ
				血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病氣から守ってくれる	
1	水	もち麦ごはん	イサキの甘辛ダレ 鶏肉と人参のひじき煮 玉ねぎと揚げのみそ汁	イサキ・鶏肉・ カット揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖	人参・ひじき・玉ねぎ・大根	マカロニ きなこ
2	木	ゆかりごはん	豚肉と小松菜の塩炒め りんご入りポテトサラダ 揚げと豆腐のみそ汁	豚肉・木綿豆腐・ カット揚げ・味噌	米・じゃが芋・ 砂糖	玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・きゅうり・りんご・ コーン・玉ねぎ・わかめ・ ゆかり	お菓子
3	金	もち麦ごはん	牛肉のスタミナ炒め けんちょう 麩とえのきのみそ汁	牛肉・木綿豆腐・ カット揚げ・味噌	米・もち麦・砂糖・ 麩	玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ ピーマン・大根・えのき・ わかめ	バナナ ヨーグルト
4	土	カレーうどん	カレーうどん カリフラワーの甘酢漬け バナナ	牛肉	うどん・砂糖	玉ねぎ・りんごジュース・ 青ネギ・カリフラワー・ 人参・バナナ	パン
6	月	もち麦ごはん	長州どりの甘酢あん 小松菜と人参のお浸し 中華コーンスープ	鶏肉・花かつお	米・もち麦・砂糖	生姜・にんにく・小松菜・ 人参・キャベツ・コーン・ 玉ねぎ・青ネギ	アメリカン ドッグ
7	火	中華丼	中華丼 キャベツのなめたけ和え オレンジ	豚肉	米・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・干し 椎茸・なめたけ・キャベツ・ きゅうり・オレンジ	シュガー トースト
8	水	もち麦ごはん	サバの旨煮 エビ入りビーフンソテー つるつる春雨スープ	サバ・エビ・豚肉	米・もち麦・砂糖・ 春雨・ビーフン	生姜・ピーマン・人参・干し 椎茸・青ネギ	青りんご ゼリー
9	木	鶏塩うどん	鶏塩うどん ほうれん草と白菜のごま和え 国産レモンゼリー	鶏肉	うどん・砂糖	長ネギ・ほうれん草・白菜・ 人参・コーン・レモン ゼリー	お菓子
10	金	もち麦ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃときゅうりのサラダ えのきと麩のみそ汁	豚肉・味噌	米・もち麦・砂糖・ 麩	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・ コーン・えのき・わかめ・ 人参	フルーツ ヨーグルト (いちご)
11	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ 水菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ・ ちりめんじゃこ	スパゲティ・ドレッシング・ ごま油・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ 水菜・バナナ	パン
13	月	もち麦ごはん	長州どりのレモンソース さつま芋とコーンのサラダ 大根と揚げのみそ汁	鶏肉・カット揚げ・ 味噌	米・もち麦・さ つま芋	レモン果汁・きゅうり・ コーン・大根・人参・わかめ	わかめ むすび

14	火	わかめごはん	ほくほく豚じゃが チンゲン菜のおかか和え えのきとワカメのみそ汁	豚肉・花かつお・ 味噌	米・じゃが芋・ 砂糖	玉ねぎ・人参・チンゲン 菜・キャベツ・えのき・大 根・わかめ	きなこ トースト
15	水	もち麦ごはん	スズキの青のり焼き じゃが芋の味噌炒め 玉ねぎとキャベツのスープ	スズキ・豚ミンチ	じゃが芋・米・ もち麦・砂糖	青のり・ピーマン・玉ねぎ・ わかめ・人参・キャベ ツ	フルーツ ポンチ
16	木	牛丼	牛丼 キャベツの海苔酢和え りんご	牛肉・ちりめん じゃこ	米・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ・ 海苔・りんご	お菓子
17	金	もち麦ごはん	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ 麩と揚げのみそ汁	豚肉・味噌・カツ ト揚げ	米・もち麦・砂 糖・麩	玉ねぎ・人参・インゲン・ ごぼう・ネギ	ジャム 蒸しパン
18	土	和風きのこスパゲティ	和風きのこスパゲティ キャベツとコーンのごまドレサラダ バナナ	豚肉・ツナ	スパゲティ・ご ま油・クリーミード レッシング	ほうれん草・えのき・生 シイタケ・キャベツ・きゅう り・人参・コーン・バナ ナ	パン
20	月	もち麦ごはん	鮭の味噌マヨ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 大根とわかめのみそ汁	鮭・味噌	春雨・米・もち 麦・砂糖	コーン・きゅうり・人参・ 大根・玉ねぎ・えのき・わ かめ	ツナ むすび
21	火	ゆかりごはん	ミートローフ 大根と赤ピーマンのサラダ チキンスープ	牛ミンチ・豚ミン チ・鶏肉・ツナ・ 卵	米・砂糖	玉ねぎ・コーン・人参・赤 ピーマン・大根・きゅう り・キャベツ・パセリ・ゆ かり	お菓子
22	水	もち麦ごはん	長州どりのごまマヨ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜たっぷり豚汁	鶏肉・豚肉・味噌	米・もち麦・ド レッシング・ご ま醤油	ブロッコリー・人参・きゅう り・コーン・えのき・ご ぼう・糸こんにやく・青ネ ギ	フルーツ ヨーグルト (ピーチ)
23	木	ビーフカレー	ビーフカレー 黄ピーマンとツナのサラダ 卵・乳不使用なめらかプリン	牛肉・ツナ	じゃが芋・米・ ドレッシング・ ごま醤油	人参・りんごジュース・ブ ロッコリー・大根・きゅう り・黄ピーマン・プリン	のりじゃ こトースト
24	金	麻婆丼	麻婆丼 キャベツの昆布和え 温州ミカンゼリー	木綿豆腐・豚ミン チ・赤味噌・中華 味噌	米・砂糖	玉ねぎ・人参・生姜・キャ ベツ・きゅうり・昆布・み かんゼリー	豆乳バナ ナケーキ
25	土	肉うどん	肉うどん 人参とキャベツのなめたけ和え バナナ	牛肉・カット揚げ	うどん・砂糖	玉ねぎ・生姜・青ネギ・な めたけ・人参・キャベツ・ きゅうり・バナナ	パン
27	月	もち麦ごはん	長州どりのから揚げ キャベツとコーンのサラダスパゲティ わかめと青ネギのみそ汁	鶏肉・味噌	米・もち麦・ス パゲティ	生姜・にんにく・人参・ キャベツ・コーン・大根・ 青ネギ・わかめ	タイ焼き
28	火	しそわかめごはん	豆腐と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの酢の物 人参と麩のみそ汁	木綿豆腐・豚肉・ 味噌・カツ揚げ	米・砂糖・麩	もやし・人参・にら・白 菜・きゅうり・コーン・玉 ねぎ・しそわかめ	ジャム サンド
29	水	もち麦ごはん	ブルコギ 春雨と黄ピーマンのサラダ ぎょうざスープ	牛肉・ぎょうざ	米・もち麦・砂 糖・春雨・ド レッシング・ご ま醤油	にんにく・玉ねぎ・人参・ にら・黄ピーマン・きゅう り・コーン・白菜	フルーツ ヨーグルト
30	木	もち麦ごはん	長州どりのスタミナ焼き みかん入りポテトサラダ 玉ねぎと揚げのみそ汁	鶏肉・カット揚げ・ 味噌	米・もち麦・ じゃが芋	玉ねぎ・生姜・にんにく・ きゅうり・みかん缶・コー ン・人参・わかめ	お菓子