

6月献立予定表



令和3年 認定こども園旭幼稚園 (2・3号)

アジサイの花がきれいに咲く季節となりました。むしむしする梅雨でも、コロナ対策でマスクをしなければいけないのは、つらいですね。そんなとき、深呼吸をすると、心が落ち着くそうです。吸った息を、ゆっくりと吐き出すのがポイントだそうです。いろいろな工夫をして、コロナとの生活を乗り切りましょう！



マークの日は、スプーンを持ってきてください。

☆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	病気から守ってくれる	
1	火	もち麦ごはん	長州どりの梅マヨ焼き 小松菜と白菜のごま和え キャベツと玉ねぎのクリームシチュー	鶏肉・牛乳	砂糖・じゃが芋・米・もち麦	梅肉・小松菜・白菜・人参・コーン・玉ねぎ・キャベツ	シュガートースト
2	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 玉ねぎとアゲのみそ汁	イサキ・鶏肉・味噌・カット揚げ	砂糖・米・もち麦	人参・ひじき・枝豆・玉ねぎ・大根	フルーツポンチ
3	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・ワカメ・ゆかり	フルーチェ(いちご)
4	金	もち麦ごはん	牛肉のスタミナ炒め けんちょう 大根としめじのみそ汁	牛肉・木綿豆腐・カット揚げ・味噌	砂糖・米・もち麦	玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン・大根・しめじ・ワカメ	セサミクッキー
5	土	きのこベーコンのスパゲティ	きのこベーコンのスパゲティ キャベツのゴマドレサラダ バナナ	ベーコン	スパゲティ・ごま・クリーム・ドレッシング	玉ねぎ・えのき・生しいたけ・にんにく・海苔・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・バナナ	パン
☆7	月	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・豚肉・エビ	砂糖・米・もち麦・ビーフン・春雨	ピーマン・人参・干し椎茸・青ネギ	アメリカンドッグ
8	火	中華丼	中華丼 なめたけ和え オレンジ	豚肉	砂糖・米	白菜・人参・干し椎茸・なめたけ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	ジャム蒸しパン
9	水	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	砂糖・米・もち麦	生姜・にんにく・小松菜・人参・コーン・玉ねぎ・青ネギ	みかん入り青りんごゼリー
10	木	わかめごはん	豚肉の生姜焼き かぼちゃときゅうりのサラダ えのきと豆腐のみそ汁	豚肉・木綿豆腐・味噌	砂糖・米	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・えのき・人参・ワカメ	お菓子
11	金	肉うどん	肉うどん ブロッコリーとエビのマヨドレ和え りんご	牛肉・エビ	砂糖・うどん	玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・コーン・りんご	ツナおにぎり
12	土	ナポリタンスパゲティ	ナポリタンスパゲティ 水菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	ウインナー・ちりめんじゃこ	スパゲティ・ドレッシング・ごま・醤油	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・水菜・バナナ	パン

14	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	さつま芋・米・もち麦・砂糖	きゅうり・コーン・大根・人参・ワカメ	わかめむすび
15	火	しそわかめごはん	ほくほく肉じゃが チンゲン菜のおかかあえ えのきとワカメのみそ汁	豚肉・味噌	じゃが芋・砂糖・米	玉ねぎ・グリーンピース・人参・チンゲン菜・キャベツ・えのき・玉ねぎ・大根・ワカメ	きなこトースト
16	水	もち麦ごはん	スズキの青海苔焼き 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	砂糖・米・もち麦・じゃが芋	青のり・ピーマン・玉ねぎ・ワカメ・人参・キャベツ	お菓子
17	木	とりごぼうごはん	揚げギョーザ キャベツと人参のおかか和え えのきとしめじのきのこみそ汁	ギョーザ・花かつお・鶏肉	砂糖・米	キャベツ・人参・えのき・しめじ・ワカメ・ごぼう	バナナヨーグルト
18	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・カット揚げ・味噌	砂糖・米・もち麦・麩	玉ねぎ・人参・インゲン・ごぼう・青ネギ	豆乳バナナケーキ
19	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ 水菜のゴマドレサラダ バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ	スパゲティ・砂糖・ごま・クリーム・ドレッシング	玉ねぎ・人参・ピーマン・水菜・きゅうり・コーン・バナナ	パン
21	月	もち麦ごはん	竹輪の磯部揚げ ミックスベジタブルソテー 玉ねぎとワカメのスープ チーズ	竹輪・チーズ	米・もち麦	青のり・ミックスベジタブル・ワカメ・玉ねぎ・キャベツ・人参	マカロニきなこ
22	火	豚丼	豚丼 ブロッコリーとマカロニのツナサラダ スイートパインゼリー	豚肉・ツナ・花かつお	砂糖・米・マカロニ	玉ねぎ・人参・ごぼう・グリーンピース・ブロッコリー・ゼリー	のりじゃこトースト
23	水	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 ワカメと麩のみそ汁	鮭・白味噌・味噌	春雨・砂糖・米・もち麦・麩	コーン・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・ワカメ	お菓子
24	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 温州みかんゼリー	牛肉・ツナ	じゃが芋・米・ドレッシング・ごま・醤油	玉ねぎ・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・ゼリー	フルーツヨーグルト
25	金	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	砂糖・うどん	長ネギ・ほうれん草・白菜・人参・コーン・ゼリー	クッキー
26	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サラダ バナナ	豚肉・ツナ	スパゲティ・ドレッシング・ごま・醤油	ほうれん草・えのき・しめじ・人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・バナナ	パン
28	月	もち麦ごはん	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	砂糖・米・もち麦	玉ねぎ・ミックスベジタブル・赤ピーマン・大根・きゅうり・人参・キャベツ・パセリ	フルーチェ(ピーチ)
29	火	ゆかりごはん	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・カット揚げ・味噌	砂糖・米・麩	もやし・人参・ニラ・白菜・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ゆかり	ジャムサンド
30	水	もち麦ごはん	ブルコギ 春雨と黄ピーマンのサラダ ぎょうぎスープ	牛肉・ギョーザ	砂糖・米・もち麦・春雨	にんにく・玉ねぎ・人参・ニラ・黄ピーマン・きゅうり・コーン・白菜	いちごゼリー