



6月



献立表



中尾保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前 0~2歳児	午後
1月	とろろ団子の三ほうスープ <small>500gの砂糖(砂糖)</small>	とろろ団子、人参、ほうろく、わかめ、ツツコ、白菜、ゆで卵	牛乳、ポプリ	牛乳、手作りの餅
2火	豆腐のヨリ揚げ <small>マカニシタ</small> 味噌汁	豚肉、豆腐、人参、たまご、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー
3水	魚のフライ 酢味噌のりのたまご汁	魚、小麦粉、卵、わかめ、人参、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、木支豆
4木	炒めピーマン <small>わかめスー</small> 煮豆	人参、玉ねぎ、ピーマン、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、ビスケット	牛乳、手作りの餅
5金	酢豚風煮 <small>たまご</small> えのめとわかめスー	豚肉、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、せんべい
6土	ハ虫菜 春巻	豚肉、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
8月	ハロシチー <small>コーンスー</small> ゆで卵	人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、ビスケット
9火	五目煮豆 和風ハヤシ汁 <small>たまご</small>	人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅
10水	お魚の落とし揚げ <small>わかめ</small> スー	お魚、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
11木	とろろ団子の甘煮 <small>春巻スー</small> ちくわの揚げ	とろろ団子、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅
12金	お魚のヨリ揚げ <small>わかめ</small> ササミとわかめの国産物	お魚、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、せんべい
13土	カレー汁 <small>わかめ</small> ツツコとわかめ汁	人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
15月	ミルク入りおとと <small>ごぼう</small> ササミ <small>シマイ</small>	おとと、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅
16火	南蛮のえび煮 <small>人参</small> 春巻 <small>味噌汁</small>	えび、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
17水	魚青のえび煮 <small>人参</small> 豆腐の揚げ	魚、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、ビスケット
18木	チキンカツ <small>コーンスー</small> シマミソ汁	チキン、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、ビスケット
19金	からあげ <small>人参</small> 味噌汁 <small>わかめ</small>	鶏肉、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
20土	火炎きりたん <small>人参</small> コーンスー	人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、せんべい
22月	揚げ餅 <small>人参</small> 春巻 <small>人参</small> 煮 <small>味噌汁</small>	揚げ餅、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅
23火	筑前煮 <small>人参</small> 味噌汁 <small>わかめ</small>	人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、せんべい
24水	魚の磯辺揚げ <small>わかめ</small> 和風スー	魚、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
25木	お誕生は日会	小麦粉、卵、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、ビスケット
26金	変わり大学芋 <small>人参</small> 和風味噌汁 <small>わかめ</small>	大学芋、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅
27土	マーボー豆腐 <small>人参</small> ギョーザ	豚肉、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、ポプリ
29月	とろろ <small>人参</small> ちくわ <small>味噌汁</small>	とろろ、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、クッキー
30火	豚肉入り味噌汁 <small>人参</small> 野菜スー <small>わかめ</small>	豚肉、人参、玉ねぎ、わかめ、わかめ、わかめ	牛乳、アイス	牛乳、手作りの餅

給食メモ

梅雨の食事

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、
 身体を「湿」の調整がうまくいかず、
 感じたり、胃が重苦しくたり体調をくずからせ。
 この時期は利尿効果のある麦類や胃腸を整える
 梅干しなどを上手に食事に生かそう、とらしい
 梅雨の食事をしよう。



お誕生会メモ

- 赤飯
- ササミの刺し身
- ミトスロウ
- クルクルサト
- アイス
- フルーツ
- モリ