

ゆめっこわかば 保育園 献立予定表 2020年6月度

園長印
主任印
保護者

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(月) 15	(火) 16
星	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ 醤油 砂糖 味噌汁 玉ねぎ わかめ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 白身魚 味噌 みりん アスパラの塩ゆで アスパラ 塩 コロコロ煮 人参 じゃがいも 高野豆腐 みりん 醤油 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 酢の物 きゅうり わかめ すまし汁 大根 たまねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 酢の物 きゅうり わかめ すまし汁 大根 たまねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん 味噌汁 キャベツ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり 人参 きゅうり ツナ 酢 しょうゆ ごま油 味噌汁 キャベツ さつまいも 味噌 出汁(昆布・煮干)	ピピンパ丼 五分付米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり 人参 きゅうり ツナ 酢 しょうゆ ごま油 味噌汁 キャベツ さつまいも 味噌 出汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しょうゆ みりん 人参 ピーマン 砂糖 ごま和え 小松菜 ケチャップ ソース トマトソース みりん 醤油 ごま 煮ひたし キャベツ うす揚げ 人参 みりん 人参 みりん 酢 しょうゆ オリーブオイル スープ 玉ねぎ もやし ちんげん菜 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のてりやき 人参 しょうゆ みりん 砂糖 ごま和え 小松菜 ケチャップ ソース トマトソース みりん 醤油 ごま 煮ひたし キャベツ うす揚げ 人参 みりん 人参 みりん 酢 しょうゆ オリーブオイル スープ 玉ねぎ もやし ちんげん菜 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 みりん 砂糖 いんげん みりん 醤油 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 味噌汁 キャベツ えのき 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油 塩 キャベツのナムル 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 味噌汁 キャベツ えのき 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 人参 しょうゆ ごま和え いんげん みりん 醤油 塩 味噌汁 キャベツ えのき 味噌 出汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 塩 ふりかけ 焼きそば 中華めん 人参 アスパラの塩ゆで アスパラ 醤油 人参 もやし ピーマン ソース 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き とりもも肉 味噌 みりん ピーマン アスパラの塩ゆで アスパラ 醤油 人参 もやし ピーマン ソース 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 南蛮漬け あじ 玉ねぎ 人参 青じそ 酢 醤油 砂糖 味噌 ひじき 人参 醤油 砂糖 味噌 すりおろし 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)
	おやつ	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 果物 牛乳	スノーボール 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 油 粉糖 果物 牛乳	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 果物 牛乳	おたのしみ 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	わらび餅 わらび粉 砂糖 砂糖 塩 きな粉 果物 牛乳	小豆蒸しパン 小麦粉 砂糖 B.P 油 小豆 砂糖 果物 牛乳	あげいも 小麦粉 片栗粉 スナックパウダー じゃがいも 油 果物 牛乳	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖 塩 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	にゅうめん そうめん 鶏ひき肉 スナックパウダー 人参 みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干) 果物 牛乳
星	ごはん 五分付米 ピーマンの肉詰め ピーマン 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 しょうゆ みりん 片栗粉 ミニトマト もやしの酢の物 もやし 人参 大根 醤油 酢 砂糖 かつお節 ごま油 味噌汁 かぼちゃ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 ふき うす揚げ みりん 醤油 鶏もも肉 味噌汁 しょうゆ みりん 片栗粉 にんにく 生姜 味噌汁 かぼちゃ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干)	ふきごはん 五分付米 ふき うす揚げ みりん 醤油 鮭のから揚げ 鶏もも肉 味噌汁 しょうゆ みりん 片栗粉 にんにく 生姜 味噌汁 かぼちゃ 大根 味噌 出汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース 人参 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ラタトゥーユ 鶏肉 ズッキーニ たまねぎ 人参 ピーマン なす トマト じゃが芋 人参 ピーマン にんにく しょうゆ オリーブオイル 味噌汁 きゅうり ごま油 人参 キャベツ ごま 味噌汁 たまねぎ えのき 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鯛の竜田揚げ いわし うす揚げ みりん しょうゆ 人参 生薑 片栗粉 油 おひたし 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 塩 味噌汁 きゅうり ごま油 人参 キャベツ ごま 味噌汁 たまねぎ えのき 醤油 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	生薑ごはん 五分付米 新しょうが うす揚げ みりん しょうゆ 松風焼き 鶏ひき肉 絹豆腐 ねぎ 玉ねぎ 人参 塩 味噌 ごま ミニトマト ブロッコリーの塩ゆ ブロッコリー 味噌汁 じゃがいもの土佐煮 味噌汁 じゃがいも わかめ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏肉 人参 玉ねぎ いんげん ケチャップ みりん カリカリサラダ 人参 キャベツ 人参 大根 人参 しょうゆ ごま油 味噌汁 玉ねぎ 人参 みりん 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ みりん しょうゆ 人参 生薑 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌汁 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 味噌汁 みりん オイスターソース にんにく 生姜 味噌汁 かぼちゃ 人参 うす揚げ 味噌汁 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちやんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 味噌汁 みりん ごま油 人参 しょうゆ ひたひた 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌汁 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 味噌汁 みりん ごま油 人参 しょうゆ ひたひた 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌汁 出汁(昆布・煮干)	水無月 上新粉 小豆 砂糖 抹茶 果物 牛乳	
	おやつ	芋かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	あじさいゼリー 寒天 ぶどうジュース りんごジュース 砂糖 果物 牛乳	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	もちもちチーズパン 人参 小麦粉 小豆 砂糖 油 果物 牛乳	人参ケーキ 人参 小麦粉 小豆 砂糖 油 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きなこ 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖 果物 牛乳	えだまめパン 強力粉 イースト オリーブ油 砂糖 塩 えだまめ コーン 果物 牛乳	さつまいもクッキー バター 砂糖 薄力粉 さつまいも 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油 果物 牛乳	水無月 上新粉 小豆 砂糖 抹茶 果物 牛乳	

6月30日のおやつは、水無月です。
京都では、1年のちようど折り返しにあたる6月に、半年の罪などを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事、「夏越の祓(なごしのはらえ)」が行われます。
この神事で用いられるのが「水無月」です。
残りの半年、健康で元気に過ごせるように、みんなで食べたいと

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※18日は誕生日メニューです。