



# 6月の献立予定表



令和 2年 5月18日  
大塚保育園



日・曜	献立内容	3時の おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を ととのえるもの	日・曜	献立内容	3時の おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を ととのえるもの
1 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	カステラ	精白米 こんにゃく ホットケーキmix	豚肉・卵 油揚げ・牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ・人参・椎茸 切り干し大根 ごぼう・絹さや	18 木	肉うどん カレー風きんぴら ヨーグルト	いももち	うどん じゃがいも 片栗粉	豚肉 ちくわ ヨーグルト	大根・人参・ねぎ 小松菜・ごぼう ピーマン・舞茸
2 火	<お弁当箱の日> プチパン 鶏の竜田揚げ チーズサラダ	焼きおにぎり	パン・じゃがいも 片栗粉 精白米 押し麦	鶏肉 チーズ ベーコン	レタス・人参 きゅうり・キャベツ パセリ	19 金	ごはん 鰻の中華あんかけ 春雨サラダ 豆腐スープ	バナナケーキ	精白米 片栗粉 春雨 ホットケーキmix	鰻 ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 赤パプリカ・もやし 人参・椎茸 バナナ
3 水	ごはん 鯖の香味焼き さつま揚げの味噌炒め わかめスープ	パイナップルゼリー	精白米	鯖 さつま揚げ ゼラチン	ねぎ・人参・筍 キャベツ・ピーマン わかめ・玉ねぎ えのき・パイン	20 土	焼きとり丼 五目煮 みそ汁	しらすごはん	精白米 ごま	鶏肉 大豆 しらす	ねぎ・しめじ・のり 人参・ごぼう・蓮根 大根・玉ねぎ キャベツ
4 木	豚肉の卵とじ丼 オクラのおかか和え みそ汁	ツナマヨトースト	精白米 パン マヨネーズ	豚肉・卵 ツナ かつお節 豆腐	人参・玉ねぎ・小ねぎ グリーンピース オクラ・きゅうり もやし・しめじ	22 月	焼きそば わかめサラダ ニラ玉スープ	おせんべい	中華めん おせんべい	豚肉 卵	玉ねぎ・人参 ピーマン・わかめ レタス・きゅうり ニラ
5 金	鮭のトマトスパゲッティ コーンサラダ 野菜スープ	枝豆とチーズの春巻き	パスタ じゃがいも 春巻きの皮	鮭 クリームチーズ	トマト・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・アスパラ コーン・レタス・枝豆 きゅうり・赤パプリカ	23 火	 <b>おたんじょうかい</b>				
6 土	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめごはん	精白米 片栗粉 ふ ごま	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ・椎茸 筍・ごぼう・絹さや 大根・なめこ わかめ	24 水	ごはん かじきの照り焼き 味噌バター肉じゃが すまし汁	バナナコッタ	精白米 じゃがいも 白滝	かじき・豆腐 豚肉・ゼラチン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ・人参 いんげん・大根
8 月	カレーライス アスパラサラダ オニオンスープ	黒ごまクッキー	精白米 薄力粉 ごま じゃがいも	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ・舞茸 アスパラ・キャベツ 人参・黄パプリカ パセリ	25 木	プチパン タンドリーチキン アスパラのソテー コーンスープ	枝豆と鮭の混ぜごはん	パン 精白米	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳・鮭フレーク スキムミルク	アスパラ・人参・枝豆 玉ねぎ・エリンギ コーン・パセリ コーンクリーム
9 火	納豆ごはん かじきのゆかり揚げ かまぼこの酢の物 豚汁	ビーフン	精白米・ビーフン 押し麦 片栗粉 こんにゃく	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 かまぼこ 豚肉	ゆかり・大根 人参・きゅうり ねぎ・ごぼう 赤パプリカ・筍	26 金	ごはん 鯖のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 春雨スープ	ミニドッグ	精白米 ごま 春雨 じゃがいも	鯖 かにかま ミニドッグ	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10 水	プチパン ミートローフ じゃがいものソテー 卵スープ	おいなりさん	パン・ごま パン粉 じゃがいも 精白米	豚肉・卵 牛乳 ハム 油揚げ	玉ねぎ・人参 いんげん・コーン エリンギ・トマト パセリ	27 土	すき焼き丼 ツナの甘酢和え みそ汁	ゆかりごはん	精白米	豚肉 焼き豆腐 ツナ	人参・椎茸・ねぎ 白菜・レタス・ゆかり きゅうり・オクラ 玉ねぎ・えのき
11 木	チャンボン麺 中華風たたききゅうり フルーツポンチ	豆腐ドーナツ	中華めん ホットケーキmix	豚肉・豆腐 えび 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ・人参・バナナ キャベツ・きくらげ きゅうり・パイン・桃 黄パプリカ・みかん	29 月	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き ちくわのおかか炒め すまし汁	そうめん	精白米 ふ そうめん マヨネーズ	鶏肉 ちくわ かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・みかん
12 金	ごはん 鯖の西京焼き 筑前煮 かきたま汁	あんこパイ	精白米 こんにゃく パイ生地	鯖 鶏肉 卵 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30 火	プチパン 鮭フライ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	ホットケーキ	パン・薄力粉 パン粉 じゃがいも ホットケーキmix	鮭・牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	トマト・玉ねぎ ズッキーニ・人参 アスパラ
13 土	豚味噌丼 いんげんの胡麻和え とろろ昆布汁	おかかごはん	精白米 ごま ふ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・椎茸 グリーンピース いんげん・もやし えのき・とろろ昆布	15 月	五目チャーハン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	ビスケット	精白米 ワンタンの皮 ビスケット	焼き豚 卵 油揚げ 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり 切り干し大根 しめじ
16 火	プチパン カレイのトマトソースかけ キャベツのミルク煮 チキンスープ	ねぎ味噌おにぎり	パン じゃがいも 精白米 片栗粉	カレイ・鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク	トマト・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・パセリ ねぎ	17 水	ごはん 和風オムレツ 青じそサラダ みそ汁	揚げパン	精白米 パン	鶏肉・豆腐 卵 牛乳 ツナ	人参・ひじき・玉ねぎ レタス・きゅうり かぼちゃ・絹さや

これからジメジメとした季節がやってきます。たくさん食べて気温の変化に負けない体を作りましょう!

**エネルギー: 幼児→552kcal**  
**タンパク質: 幼児→21.8g**  
**脂質: 幼児→19.2g**

＜今月のフルーツ＞  
グレープフルーツ・バナナ  
オレンジ・りんご  
メロン・スイカ・甘夏みかん

＜今月の食育・行事食予定＞  
2日(火)お弁当箱の日  
17日(水)フール開き  
23日(火)誕生会  
25日(木)枝豆の豆取り  
※食育が中止になる場合があります

＜旬の野菜＞

**アスパラ**

アスパラの成長は早く、  
1日で約10センチも成長！  
スーパーなどで見かけるものは  
20センチ～30センチほどなので、  
単純に計算すると土から顔を出して、  
3日で収穫できてしまうのです！