

2017年

6月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
1	木	ハヤシライス、スイカ	クッキー、牛乳	米、油	牛肉、牛乳	人参、玉葱、ジャガイモ、スイカ
2	金	親子丼、オレンジ	ぜんざい、牛乳	米、油	鶏肉、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、えりんぎ、オレンジ
3	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
5	月	野菜炒め、味噌汁、みかん	ホットケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳	キャベツ、人参、たまねぎ、南瓜、みかん
6	火	切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	蜂蜜パン、牛乳	米、油	油揚げ、卵	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ
7	水	沖縄そば、りんご	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、りんご
8	木	豚汁 バナナ	くずもち、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、蒟蒻、舞茸、ごぼう、バナナ
9	金	ひじき炒め、味噌汁、パイ	コーンフレーク、牛乳	米、油、ごま	ちくわ、ひじき、牛乳	人参、玉ねぎ、蒟蒻、パイ
10	土	ジュース		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
12	月	人参しりしり、スープ、みかん	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、みかん
13	火	タコライス、スイカ	せんべい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉葱、ジャガイモ
14	水	お誕生会カレー	誕生ケーキ、牛乳	米	牛乳、鶏肉	じゃが芋、人参、玉ねぎ
15	木	冷やし中華、オレンジ	鮭おにぎり、牛乳	米、油	ハム、卵、牛乳	きゅうり、ミニトマト、オレンジ
16	金	具沢山汁、りんご	クッキー、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにゃく
17	土	ジュース		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
19	月	人参豆腐炒め、味噌汁、みかん	フルーチェ牛乳	米、油	たまご、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
20	火	すき焼丼、みそ汁	ジャムパン、牛乳	米、小麦粉	牛肉、卵、豆腐	蒟蒻、人参、玉ねぎ、バナナ
21	水	サバのカレー味、マカロニサラダ	芋煮、牛乳	米、小麦粉	牛乳、サバ	じゃが芋、人参、玉ねぎ
22	木	コーンシチュー、パイ	人参ケーキ、牛乳	米、小麦粉	牛乳、鶏肉	じゃが芋、人参、コーン、パイ
23	金	納豆ご飯、白身魚ソテー、味噌汁	チューチュー、ごま菓子、牛乳	米、油	牛乳、白身魚	納豆、かぼちゃ、玉ねぎ
24	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
26	月	焼きそば、わかめ、卵スープ、バナナ	ホットケーキ、牛乳	米、油、小麦粉、ごま	わかめ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、バナナ
27	火	炊込みご飯、わかめ、大根味噌汁	麦菓子、牛乳	米、油	たまご、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜、たけのこ、青ぶどう
28	水	お弁当会	お楽しみおやつ会		牛乳	
29	木	あかねご飯、夏野菜クリーム煮	アイスクリーム、牛乳	米、小麦粉	卵、牛乳	青菜、人参、コーン、かぼちゃ、パイ
30	金	野菜炒め、味噌汁、オレンジ	クッキー、牛乳	米	卵、牛乳	青菜、人参、ねぎ、もやし、オレンジ

材料等の都合により献立を変更する場合があります。