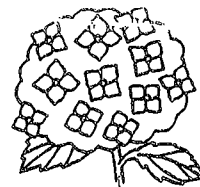




6月

献立表

2026・6
川島保育園
給食室

	こんだて	ちやにくになるもの	ちからをだすもの	からだのちょうしをととのえるもの			おやつ
月 1 15 29	・ごはん ・キャベツと厚揚げのみそ炒め ・長芋のうま和え ・すまし汁	豚肉 20 糸豆腐 10 土曜みそ 0.6 干わかめ 0.4	米 30・40 長芋 30	キャベツ 50 玉ねぎ 10 きゅうり 10 えのき茸 10	人参 10 人参 5	たまご 15	チーズ入り ホットケーキ 牛乳
火 2 16 30	・ごはん ・豆腐入り干キナゲツト ・トマト ・ブロッコリーの酢のもの ・みそ汁	鶏ひき 40 おから 5 木綿豆腐 10 じゃこ 1.5 花かつお 0.3	米 30・40 米粉 3	トマト 30 ブロッコリー 25 かぼちゃ 25	玉ねぎ 10	みつば 2	2日・16日 はハッコウ 牛乳 30日 みなづき 牛乳
水 3 17	・ごはん ・魚青の竜田焼き ・じゃがいも煮 ・きゅうりのナムル ・みそ汁	魚青 50 干わかめ 0.3	米 30・40 じゃがいも 40 ごま 2	きゅうり 10 小松菜 10	もやし 20 たまご 10	コーン 5 ねぎ 3	Xロニラスク くたもの 牛乳
木 4 18	・カレーライス ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬ ・コールスローサラダ ・ゆづとうもろこし ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬ 1/2 ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬ 1/4	牛肉 30	米 40・50 じゃがいも 50 カレールー(11ヤシル) マヨネーズ	人参 20 玉ねぎ 50 キャベツ 28 とうもろこし	セロリ 1 きゅうり 6	パセリ 1 人参 6	18日 おにぎり屋さん かみかみ 牛乳
金 5 19	・ごはん ・かきあげ ・かぼちゃ天 ・小松菜とツナの和え物 ・みそ汁	じゃこ 3 青のり 0.1 ツナ 5	米 30・40 小麦粉 15 あげ油	ごぼう 3 みつば 1 白菜 10 キャベツ 10	玉ねぎ 12 かぼちゃ 30 小松菜 30 人参 15	人参 3 ねぎ 3	みかんゼリー おかし 牛乳
土 6 20	・牛丼 ・エビ天煮 ・すまし汁	牛肉 40 花かつお 0.5	米 35・45 糸こんに 10	玉ねぎ 40 ごぼう 15 オクラ 5	白ねぎ 5 れんこん 20 白菜 10		市販菓子 or パン 牛乳
月 8 22	・ごはん ・麻婆豆腐 ・にらのおひたし ・すまし汁	豚ミンチ 30 木綿豆腐 100	米 30・40 中細粉	玉ねぎ 20 きくらげ 0.6 にら 25 チンゲン菜 10	人参 12 ねぎ 3 もやし 10 大根 10	干しいたけ 1 コーン 5	米粉のフロッソ 牛乳
火 9 23	・ごはん ・手羽先(風)からあげ ・トマト ・七草大根のツナサラダ ・みそ汁	鶏肉 60 いりナ 10	米 30・40 中細粉 油 さとう 2 マヨネーズ 3	トマト 30 七草大根 4 たまご 10	人参 8 玉ねぎ 10	きゅうり 8 みつば 2	フルーツ ヨーグルト おかし 牛乳
水 10 24	・ごはん ・魚青のたまごみそ焼き ・かぼちゃのオーブン焼き ・しじみ煮 ・みそ汁	魚青 50 きんぴら 2.4 あげ 3	米 30・40 ごま 1 こしにや 5	かぼちゃ 30 人参 5 小松菜 10	れんこん 5 しめじ 7	ねぎ 3	シュガートースト くたもの 牛乳
木 11 25	・ごはん ・うどんきざし ・人参旨煮 ・水菜のたまご酢和え ・すまし汁	豚ミンチ 45 ささみ 5 干わかめ 0.4	米 30・40 ゆづうどん 27 中細粉 2.1 かき油	にら 0.5 人参 20 水菜 20 えのき茸 5	もやし 15 白菜 10	人参 5 みつば 2	ゆかりごはんの おにぎり かみかみ 牛乳
金 12 26	・ごはん ・魚のレモンソース ・ブロッコリー ・キャベツの酢の物 ・ういろうすまし汁	魚 50 粉チーズ 0.6 じゃこ 3 干わかめ 0.5	米 30・40 マヨネーズ 4 中細粉	ブロッコリー 20 キャベツ 25 うり 30	オクラ 5		きなこ ちんすこう 牛乳
土 13 27	・中華丼 ・かき揚げ煮 ・すまし汁	豚肉 40 3.1.5	米 35・45	人参 5 白菜 20 かぼちゃ 40 えのき茸 10	玉ねぎ 15 にら 2	もやし 20	市販菓子 or パン 牛乳
連絡欄	4日(木)カレークッキングです。 ゆり・ひまわりさんへ エプロン・三角布・つめ切りも忘れずに！ おやつ アイスのパン・牛乳 カステラ・ヨーグルト・はかりん パン・みかん・もも・アイスクリーム						
	〆延長保育のおせきは おせんべい・ビスケット ナッツです。〆						

試食会