

# 6月行事・献立予定

令和3年度 こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	身体測定 衣替え	白身魚のカレー風味揚げ キャベツの味噌ドレッシングサラダ そうめんのすまし汁 バナナ	赤魚 卵 キャベツ 人参 きゅうり コーン そうめん わかめ 人参 ねぎ バナナ	牛乳 あられ	牛乳 フランスパン せんべい
2	水		マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ パン	鶏肉 マカロニ ほうれん草 玉ねぎ 人参 バター チーズ 牛乳 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン パン	牛乳 ポーロ	豆乳 ビスケット
3	木		かみかみ揚げ かにかまぼこの酢の物 えのきのすまし汁 グレープフルーツ	えび 玉ねぎ さつま芋 人参 大豆 パセリ 竹輪 かにかまぼこ ひじき 卵 人参 春雨 キャベツ もやし ごま えのき わかめ 生揚げ グレープフルーツ	カムカムゼリー	牛乳 サンドクラッカー
4	金	内科検診 布団持ち帰り	揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬 豚の味噌汁 オレンジ	鶏肉 レモン 切干大根 人参 さつま揚げ しいたけ きゅうり 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 花麩 オレンジ	牛乳 ソフト煎餅	牛乳 メロンサンド
5	土				牛乳 あられ	りんごジュース サブレ
7	月		ラーメン ミニ春巻き スティック野菜 パン	中華めん 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 春巻きの皮 玉ねぎ 人参 春雨 にんにく 生姜 豚肉 人参 きゅうり パン	牛乳 スティックパン	プリン
8	火		野菜たっぷりハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	玉ねぎ 人参 牛肉 しめじ じゃが芋 コーン パセリ にんにく ブロッコリー 人参 レタス きゅうり オレンジ	飲むヨーグルト	牛乳 メロンパン
9	水	交通安全指導	白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 メロン	おひょう 卵 きゅうり レタス 人参 ハム コーン キャベツ 小松菜 油揚げ 玉ねぎ 人参 メロン	牛乳 クッキー	牛乳 ココアラスク
10	木	絵本代集金	焼き豆腐と春雨のすき焼き風煮 ほうれん草のおひたし きのこの味噌汁 オレンジ	焼き豆腐 春雨 人参 ねぎ 牛肉 ほうれん草 もやし ごま えのき しめじ わかめ オレンジ	牛乳 塩煎餅	ヨーグルト ウエハース
11	金	布団持ち帰り	コロック グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	じゃが芋 さつま芋 豚肉 玉ねぎ 卵 キャベツ きゅうり レタス コーン 豆腐 人参 わかめ 玉ねぎ バナナ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 甘辛煎餅
12	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース あられ
14	月		スパゲティーナボリタン キャベツのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ グレープフルーツ	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン ミルク ほうれん草 グレープフルーツ	豆乳 あられ	牛乳 蒸しパン
15	火		旬の野菜の黒酢煮 ブロッコリーのおかか和え 小魚の佃煮 かきたま汁 すいか	いんげん 鶏肉 ごぼう 人参 ブロッコリー かつお節 小魚 ごま 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵 すいか	牛乳 黒糖ロールパン	豆乳 アジサイゼリー
16	水	歯科検診	五目野菜つくね きゅうりのほりほり キャベツの味噌汁 メロン	鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん いんげん ねぎ 生姜 きゅうり ごま キャベツ わかめ 玉ねぎ メロン	牛乳 オレンジ	おにぎり
17	木	食育の日布団持ち帰り よくかんで食べよう	★キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パン	キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 きぬさや ねぎ パン	牛乳 ビスケット	★あずき ミルクゼリー
18	金		揚げぎょうざ 中華和え わかめの中華スープ オレンジ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 わかめ もずく 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 煎餅	牛乳 昆布 チーズ するめ
19	土				牛乳 クッキー	りんごジュース クラッカー
21	月	避難訓練	親子うどん きんぴらごぼう ウインナー オレンジ	鶏肉 卵 うどん 玉ねぎ 人参 かまぼこ ねぎ ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく ひじき ごま ウインナー オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 スイカゼリー
22	火		白身魚のから揚げ さつま揚げといんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	赤魚 さつま揚げ 人参 いんげん ほうれん草 えのき 玉ねぎ バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 メイプルサブレ
23	水	誕生会	お楽しみランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース バター えび じゃが芋 レタス きゅうり 人参 スパゲティー パセリ すいか メロン	飲むヨーグルト	フルーツシフォン
24	木		チーズハンバーグ ブロッコリーのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ	チーズ 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく 牛乳 卵 パセリ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 ベーコン コーン オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 マカロニあべかわ
25	金	布団持ち帰り	鯖の竜田揚げ たくあんサラダ 豆腐のすまし汁 パン	鯖 生姜 さきいか たくあん 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 パン	豆乳 クラッカー	牛乳 ジャムサンド
26	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース 煎餅
28	月		ジャーチャー麺風パスタ ポイルブロッコリー 冬瓜スープ すいか	スパゲティー 豚肉 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ ねぎ ごま ブロッコリー 冬瓜 ねぎ わかめ すいか	牛乳 ポン菓子	フルーツヨーグルト
29	火		肉じゃが 焼きししゃも スティックきゅうり なめこ汁 パン	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ししゃも きゅうり なめこ 豆腐 ねぎ パン	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
30	水		鶏肉のかりん揚げ 新じゃがの磯ポテト 旬のナムル オクラの味噌汁 すいか	鶏肉 生姜 ごま じゃが芋 青のり もやし きゅうり アスパラ 人参 オクラ 豆腐 すいか	牛乳 ビスケット	豆乳 ハインチーズ クラッカー

おめでとうランチ・・・チキンライス エビフライ フライドポテト レタスサラダ スープスパゲティー すいか

食育の日のサンプル展示は2歳児です。 2歳児の主食(ご飯)の量は70gです。

今月の果物はバナナ パイン オレンジ グレープフルーツ すいか メロンなどを予定しています。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は新メニューです。