

6月行事・献立予定

令和4年度

溝口保育所

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）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	水	ちまき作り 絵本代集金袋配布	ボークカレー コールスローサラダ オレンジ	豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 ブロッコリー オレンジ	飲むヨーグルト	お茶 ちまき (未満児 ミニどら焼き)
2	木	身体測定（以）	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 バイン	鶏肉 マカロニ ほうれん草 玉ねぎ 人参 バター チーズ ミルク ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン バイン	牛乳 ポーロ	豆乳 ビスケット
3	金	身体測定（未） 布団持ち帰り	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 パセリ ひじき 卵 かにかまぼこ 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	オレンジゼリー	牛乳 カナッペ
4	土				牛乳 せんべい	りんごジュース サブレ
6	月	個人懇談 （～10日まで）	ラーメン ミニ春巻き スティック野菜 バイン	中華めん 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 春雨 にんにく 生姜 春巻の皮 豚肉 人参 きゅうり バイン	牛乳 スティックパン	プリン
7	火	運動教室（ばんだ）	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 ジャが芋 コーン パセリ 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
8	水	生活安全の日	白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	おひょう 卵 きゅうり レタス 人参 ハム コーン キャベツ 油揚げ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	牛乳 クッキー	ヨーグルト ウエハース
9	木	交通安全の日	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 塩煎餅	おにぎり
10	金	絵本代々切 布団持ち帰り	コロッケ グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 甘辛煎餅
11	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース あられ
13	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 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 ほうれん草 グレープフルーツ	豆乳 米菓子	牛乳 蒸しパン
14	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 オレンジ	鶏肉 いんげん 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 オレンジ	牛乳 黒糖ロールパン	豆乳 ヨーグルトゼリー
15	水		五目野菜つくね きゅうりのほりほり キャベツの味噌汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアラスク
16	木	運動教室（きりん）	揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 もずく 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	牛乳 煎餅	牛乳 ジャムサンド
17	金	食育の日 布団持ち帰り	★白身魚のシュンユイ さつま揚げといんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 パナナ	赤魚 生姜 ねぎ さつま揚げ 人参 いんげん ほうれん草 えのき 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ★カルシウムパン
18	土				牛乳 甘辛せんべい	りんごジュース クラッカー
20	月	プール開き	親子うどん きんぴらごぼう ウインナー オレンジ	うどん 鶏肉 卵 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 せんべい
21	火		キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ バイン	キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 さやえんどう ねぎ バイン	牛乳 ビスケット	牛乳 フレンチトースト
22	水		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	牛肉 豚肉 玉ねぎ チーズ 牛乳 卵 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
23	木	誕生会	おめでとうランチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース バター スパゲティ にんにく パセリ えび ジャが芋 レタス きゅうり 人参 すいか	ヨーグルト	フルーツパフェ 0.1歳 ゼリーパフェ
24	金	布団持ち帰り	鶏肉のかりん揚げ 磯ボテト 旬のナムル オクラの味噌汁 バイン	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 豆腐 オクラ バイン	牛乳 豆乳クッキー	豆乳 バインチーズ クラッカー
25	土				牛乳 サブレ	オレンジジュース せんべい
27	月		ジャージャー麺風パスタ ポイルブロッコリー 冬瓜スープ すいか	スパゲティ 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 ボン菓子	フルーツヨーグルト
28	火	避難訓練 労働の日	鯖の竜田揚げ たくあんサラダ 豆腐のすまし汁 バイン	鯖 生姜 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 バイン	豆乳 クラッカー	牛乳 米菓子
29	水		肉じゃが 焼きししゃも スティックきゅうり なめこ汁 すいか	牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ししゃも きゅうり 豆腐 なめこ ねぎ すいか	飲むヨーグルト	牛乳 メイプルサブレ
30	木		揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬 鮎のみそ汁 オレンジ	鶏肉 レモン 切干大根 人参 さつま揚げ しいたけ さやいんげん きゅうり 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 花鮎 オレンジ	牛乳 ソフト煎餅	牛乳 クリームサンド

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 スパソテー すいか

食育の日のサンプル展示は5歳児です。 5歳児の主食（ご飯）の量は120gです。

今月の果物はバナナ バイン オレンジ グレープフルーツ すいか 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。