



6月のXニュー

ベリールすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		おやつ	
			こんだて	材料 ()内調味料	こんだて	材料
3	月	飯 バターチキンカレー コールスローサラダ かきたまスープ ヨーグルト	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ふなしめじ(ホールトマト カレールー バター 油) キャベツ 人参 まぐろ缶 スイートコーン(酢 砂糖 塩) 卵 玉ねぎ 長ねぎ(中華だし 片栗粉 塩) メロン	のりじゃこトースト	食パン(マヨネーズ しらすぼし 青のり プロセスチーズ)	
4	火	飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ オレンジ	木綿豆腐 長ねぎ 豚ひき肉 しいたけ(中華スープ 油 醤油 片栗粉) 春雨 キャベツ ハム 胡瓜(酢 醤油 砂糖 ごま油) スツキーニ 人参(中華スープ) オレンジ	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 りんご	
5	水	飯 さつまいものひき肉カレーあんかけ キャベツのマリネ みそ汁 パナナ	サツマイモ 玉ねぎ 豚ひき肉 長ねぎ(油 カレールー めんつゆ 片栗粉) キャベツ ハム りんご 胡瓜(酢 サラダ油 砂糖 塩) 豆腐 小松菜 だし パック 味噌) パナナ	クッキー チーズ		
6	木	飯 白身魚とエリンギのトマト煮 ほうれん草の胡麻和え スープ メロン	白身魚 エリンギ ブロッコリー いんげん 玉ねぎ(トマト缶 コンソメ 塩) ほうれん草 人参(黒ごま 砂糖 醤油 味噌) 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐(コンソメ 塩) メロン	ゆかりとしらすのおにぎり	ごはん ゆかり しらす ごま	
7	金	飯 鮭のムニエル かぼちゃのいとこ煮 グレープフルーツ	鮭(塩 小麦粉 バター 油) かぼちゃ 小豆(砂糖 塩) もやし 油揚げ(味噌 かつおだし) プレープフルーツ	牛乳ゼリー おせんべい	牛乳 ゼラチン みかん 缶	
10	月	飯 鶏のから揚げ 大根のサラダ みそ汁 カットぶどう	鶏もも肉(にんにく しょうが 醤油) 大根 人参 胡瓜 ツナ缶(和風ドレッシング) 豆腐 チンゲン菜(かつおだし 味噌) カットぶどう	そうめんチャンプルー	そうめん ツナ缶 人参 ビーマン キャベツ(削り節 醤油 油)	
11	火	飯 れんこんハンバーグ ブロッコリーのサラダ コーンスープ メロン	蓮根 豚ひき肉 玉ねぎ 人参(しょうがのしぼり汁 パン粉 卵) ブロッコリー レタス トマト(フレンチドレッシング) ホールコーン しめじ 玉ねぎ(コンソメ 塩 パセリ) メロン	ふかしいも	さつまいも	
12	水	パン 焼きそばロールパン マヨネーズチキンサラダ みそ汁 パナナ	豚ひき肉 キャベツ もやし 人参 なら サラダチキン 胡瓜 レタス じゃがいも 長ねぎ 油揚げ(だし パック 味噌) パナナ	ジャムサンド	食パン いちごジャム	
13	木		遠足 園外給食			
14	金	飯 麻婆茄子 春雨サラダ スープ グレープフルーツ	豚ひき肉 ナス 人参 ビーマン(生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉) 春雨 キャベツ 胡瓜 ホールコーン(中華ドレッシング) 豆腐 若布 玉ねぎ(コンソメ 塩 胡椒) グレープフルーツ	クッキー せんべい		
17	月	飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ スープ カットぶどう	鶏もも肉(生姜 酒 醤油 片栗粉 油) マカロニ ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参(マヨドレ) カットぶどう	お誕生日ケーキ		
18	火	飯 ミートローフ クルトンサラダ スープ パナナ	豚ひき肉 卵 玉ねぎ(片栗粉 乾燥マッシュ パン粉 牛乳 塩 胡椒 油 ケチャップ) キャベツ 胡瓜 ホールコーン クルトン(シーザードレッシング 塩) 豆腐 チンゲン菜(コンソメ 塩) パナナ	クリームパン せんべい		
19	水	飯 鮭のカレマヨ焼き 小松菜とコーンのソテー みそ汁 ヨーグルト	鮭(塩 マヨネーズ 酒 カレー粉) 小松菜 ホールコーン 人参 エリンギ(オリーブオイル コンソメ 塩 胡椒) 大根 長ねぎ 油揚げ(煮干 味噌) ヨーグルト	焼きうどん	うどん 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ビーマン(ごま油 醤油 鰹節)	
20	木	飯 さばの生姜煮 小松菜のごま和え みそ汁 オレンジ	鯖(生姜 長ねぎ 砂糖 醤油 味噌) 小松菜 もやし 人参(白すりごま 砂糖 醤油) 麴 じゃがいも 玉ねぎ さやいんげん(煮干 味噌) オレンジ	あじさいポンチ	ゼリーの素(ぶどう味) 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	
21	金	飯 豚肉のソース炒め キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	豚もも肉 玉ねぎ(油 酒 ソース コンソメ 胡椒) キャベツ 胡瓜 人参(醤油 かつお節) 厚揚げ チンゲン菜 長ねぎ(煮干 味噌) パナナ	ピザトースト	食パン 玉ねぎ ビーマン ハム チーズ ピザソース	
24	月	パン 白身魚のパン粉焼き ラタトゥイユ スープ キウイ	白身魚(酒 塩 マヨネーズ パン粉 油) 鶏もも肉 ナス 玉ねぎ スツキーニ(にんにく オリーブオイル) 水煮缶 コンソメ 砂糖 ケチャップ 塩 胡椒) キャベツ ホールコーン 人参(コンソメ 塩 胡椒) キウイ	若菜のおにぎり	ごはん 若菜のふりかけ	
25	火	飯 白身魚とじゃがいもの甘辛揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁 グレープフルーツ	白身魚(片栗粉) じゃがいも(油 醤油 味噌 砂糖) ブロッコリー もやし 人参(ゆずドレッシング) 小松菜 玉ねぎ しめじ(煮干 味噌) グレープフルーツ	フローズンヨーグルト せんべい		
26	水	飯 鶏肉の醤油焼 ひじきの炒り煮 みそ汁 パナナ	鶏もも肉(醤油 油) 乾燥ひじき 油揚げ さやいんげん こんにゃく(油 醤油 砂糖 味噌) 油揚げ チンゲン菜 えのき(煮干 味噌) パナナ	アメリカンドック		
27	木	飯 チキンカレー 和風サラダ 野菜ジュース	鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも(油 カレールー) キャベツ もやし 胡瓜(和風ドレッシング) 野菜ジュース	牛乳ゼリー おせんべい	牛乳 みかん缶 ゼラチン	
28	金	飯 ポークライス カレイのムニエル ポタージュースープ カットぶどう	豚ひき肉 玉ねぎ ホールコーン ビーマン(油 ケチャップ ソース コンソメ) カレイ(塩 胡椒 酒 小麦粉 油) ブロッコリー レタス トマト(シーザードレッシング) ポタージュースープ カットぶどう	ミルククレープ		

参考資料 「ほいくしょ 6がつのこんだてひょう」, 「こどもの栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります