

6月もぐもぐランチ献立表

日付	曜	メニュー	主 な 材 料		
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの
2	火	ごはん 厚揚げマーボー アスパラ炒め <small>キャベツのおつゆ 果物</small>	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	豚ひき肉 みそ 生揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ にら 長ねぎ アスパラガス コーン キャベツ すいか
3	水	押麦入りごはん 魚の豆乳味噌焼き おかか煮 <small>ポテトスープ 果物</small>	米 押麦 サラダ油 砂糖 じゃが芋	かじき 豆乳 みそ かつお節	にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ もやし パセリ メロン
5	金	ごまふりごはん ベーコンチーズオムレツ 五目きんぴら <small>味噌汁 果物</small>	米 ごま サラダ油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油	ベーコン 卵 ナチュラルチーズ みそ	たまねぎ アスパラガス ごぼう にんじん 刻み昆布 さやいんげん キャベツ えのきたけ メロン
8	月	押麦入りごはん 高野豆腐と野菜の炒め煮 粉吹き芋 <small>味噌汁 果物</small>	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	鶏もも 高野豆腐 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス あおのり えのきたけ こまつな すいか
12	金	中華丼 じゃが芋の煮物 味噌汁 <small>果物</small>	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 ほたて缶 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ キャベツ もやし ピーマン さやいんげん わかめ 青ねぎ すいか
15	月	胚芽米ごはん 魚の照焼き ナムル風煮びたし <small>味噌汁 果物</small>	胚芽精米 砂糖 サラダ油 ごま油 じゃが芋	さけ みそ	にんじん もやし こまつな キャベツ にら 甘夏みかん
18	木	胚芽米ごはん 豚肉とピーマン細切り炒め じゃが芋と昆布煮 <small>味噌汁 果物</small>	胚芽精米 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	豚肉 みそ	たまねぎ ピーマン にんじん 刻み昆布 こまつな 甘夏みかん
23	火	胚芽米ごはん 煮魚わかめ添え 野菜の天ぷら <small>味噌汁 果物</small>	胚芽精米 砂糖 100%米粉 サラダ油 じゃが芋	かれい 油揚げ みそ	わかめ にんじん さやいんげん たまねぎ メロン
24	水	ごはん 大豆入り煮込みハンバーグ 野菜とじゃこのさっぱり煮 <small>味噌汁 果物</small>	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	鶏ひき肉 大豆 ベーコン ちりめんじゃこ しらす干し みそ	たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ だいこん さやいんげん わかめ 甘夏みかん
26	金	中華丼 じゃが芋の煮物 味噌汁 <small>果物</small>	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 ほたて缶 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ キャベツ もやし ピーマン さやいんげん わかめ 青ねぎ すいか

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。