

6月行事・献立予定

令和5年度 あさひ保育所

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	木	ちまき作り	白身魚の磯風味揚げ 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 パナナ	赤魚 卵 青のり キャベツ 人参 きゅうり コーン そうめん わかめ 人参 ねぎ パナナ	牛乳 あられ	ちまき
2	金		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 カナッパ
3	土				牛乳 せんべい	
5	月	衣替え 生活安全指導	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
6	火	年長児交流会 身体測定	鶏肉のかりん揚げ 磯ポテト 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	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
7	水	運動教室（そう）	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	おにぎり
8	木	歯科検診	コロッケ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 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 塩煎餅	ヨーグルト ウエハース
9	金	内科健診	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 サンドビスケット	牛乳 甘辛煎餅
10	土				牛乳 クラッカー	
12	月	交通安全指導	スバゲティーナポリタン 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	スバゲティー 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
13	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 かき玉汁 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	プリン
14	水		五目野菜つくね きゅうりのほりほり ほうれん草のすまし汁 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 ほうれん草 えのき 玉ねぎ パナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 ココアラスク
15	木	運動教室（ばんだ）	揚げ餃子 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 もすく 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	牛乳 煎餅	牛乳 ジャムサンド
16	金		白身魚のシュンユイ さつま揚げといんげんの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	赤魚 生姜 ねぎ さつま揚げ 人参 いんげん キャベツ わかめ 玉ねぎ パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 カルシウムパン
17	土				牛乳 甘辛煎餅	
19	月	食育の日	★たけのこ・わかめラーメン しゅうまい ★野菜のなめたけあえ 美生柑	中華めん わかめ たけのこ なると コーン 玉ねぎ 人参 春雨 にんにく 生姜 しゅうまいの皮 豚肉 キャベツ 人参 えのき 美生柑	牛乳 スティックパン	★キャロットゼリー
20	火	参観日 運動教室（きりん）	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 バプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ バイン	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
21	水		肉じゃが 焼きししゃも スティックきゅうり なめこ汁 パナナ	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 豆腐 なめこ ねぎ パナナ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 せんべい
22	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 パター えび じゃが芋 レタス きゅうり 人参 すいか	ヨーグルト	フルーツパフェ
23	金	避難訓練	野菜たっぷりハヤシライス ブロッコリーサラダ パナナ	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 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 メロンパン
24	土				牛乳 サブレ	
26	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 オレンジ	スバゲティー 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 オレンジ	牛乳 ポン菓子	フルーツヨーグルト
27	火		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
28	水	運動教室（そう）	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 スバゲティー にんにく パセリ 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
29	木	プール開き	揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬 麩のみそ汁 パナナ	鶏肉 レモン 切り干し大根 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 パナナ	牛乳 ソフト煎餅	牛乳 クリームサン ド
30	金	歯みがき栄養教室	いり豆腐 かぼちゃ煮 ウインナー もやしとわかめの味噌汁 グレープフルーツ	豆腐 ツナ ひじき 玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ ウインナー もやし わかめ ねぎ グレープフルーツ	牛乳 パナナ	ぶどうゼリー

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。

今月の果物はパナナ バイン オレンジ グレープフルーツ すいか 美生柑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。