

6月行事・献立予定

令和5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 木	ちまき作り（そう）	ホークカレー ブロッコリーサラダ パイ	玉ねぎ 人参 豚肉 南瓜 ジャが芋 ブロッコリー 人参 レタス きゅうり パイ	飲むヨーグルト	以上児 ちまき 未満児 牛乳 ミニどら焼き
2 金	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 せんべい
3 土				牛乳 せんべい	りんごジュース サブシ
5 月	個人懇談（～9日）	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 ピーマン 人参 こんにゃく ひじき ごま ウインナー オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 カナッパ
6 火	身体測定（未） サッカー教室（そう）	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
7 水	身体測定（以）	白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 クッキー	おにぎり
8 木	交通安全の日	コロック グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 パイン	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 パイン	牛乳 塩煎餅	ヨーグルト ウエハース
9 金	布団持ち帰り	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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	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	オレンジジュース あられ
12 月		スパ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 パイ	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 ほうれん草 パイ	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 バナナ	牛乳 フレンチトースト
14 水		キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ バナナ	キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット	プリン
15 木	生活安全の日	揚げ餃子 中華和え わかめの中華スープ パイン	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 パイン	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド
16 金	運動教室（そう） 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 キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 きらす揚げ
17 土				牛乳 甘辛煎餅	りんごジュース クラッカー
19 月	プール開き 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 オレンジ	中華めん わかめ たけのこ なたと 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 ほうれん草 人参 えのき オレンジ	牛乳 スティックパン	★キャロットゼリー
20 火		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	牛乳 フランスパン せんべい
21 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 スパゲティー にんにく パセリ チーズ 豆乳 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	豆乳 ハインチーズ クラッカー
22 木	誕生会	おめでとらんチ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース バター えび ジャが芋 レタス きゅうり 人参 すいか	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
23 金	運動教室（きりん） 布団持ち帰り	鶏肉のかりん揚げ 磯ポテト 旬のナムル オクラの味噌汁 パイン	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 パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 サブシ
24 土				牛乳 サブレ	オレンジジュース せんべい
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 オレンジ	牛乳 ボン菓子	フルーツヨーグルト
27 火	避難訓練	鯖の竜田揚げ たくあんサラダ 豆腐のすまし汁 パイン	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 パイン	豆乳 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー
28 水	歯磨き米養教室 （そう・きりん）	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 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 パナナ	ヨーグルト	牛乳 メイプルサブシ
29 木		揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬け 麩のみぞ汁 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ソフト煎餅	牛乳 クリームサンド
30 金	運動教室（ばんだ） 布団持ち帰り	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	牛乳 米菓子

おめでとらんチ…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 パイン 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。