

平成 30 年 6 月 献

立 表

社会福祉法人みちのく会
薄市こども園

日	曜日	献 立 名		主 な 材 料 名	お や つ	
		3 歳 以 上 児	3 歳 未 満 児		3 歳 以 上 児	3 歳 未 満 児
1	金	大豆カレー 福神漬け 春雨サラダ ヨーグルト	ご 飯 みかん	大豆 鶏もも じゃが芋 人参 グリーンピース 玉葱 春雨 かにかま 胡瓜	牛 乳 手作りおやつ	牛 乳 手作りおやつ
2	土	味噌ラーメン 浅漬け ゆで卵 バナナ	ゼリー	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし ピーマン 卵 かぶ 胡瓜	牛 乳 麦茶	牛 乳 麦茶
3	日					
4	月	田舎煮 Ca和え 味噌汁 オレンジ	ご 飯 鮭フレーク	鶏肉 人参 生揚げ 椎茸 ごぼう 筍 ほうれん草 白菜 しめじ 油揚げ	牛 乳 お 菓 子	牛 乳 お菓子カルピス
5	火	豆腐ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁 オレンジ	ご 飯 岩のり	木綿豆腐 豚鶏挽肉 玉葱 人参 トマト レタス 胡瓜 ツナ もやし 油揚げ 椎茸	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
6	水	みりんほっけ 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	ご 飯 豆 腐	みりんほっけ 鶏肉 ごぼう 人参 ごま 岩のり ほうれん草 しめじ 豆腐 トマト	牛 乳 ゼリー	牛 乳 ゼリー
7	木	チキンカツ ツナサラダ スープ パイン	ご 飯 みかん	鶏むね レタス 胡瓜 ツナ トマト じゃが芋 コーン 椎茸	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
8	金	春野菜カレー 福神漬け 焼き豚サラダ ヨーグルト	ご 飯 ツナサラダ	卵 鶏もも キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 焼き豚 もやし 胡瓜	牛 乳 手作りおやつ	牛 乳 手作りおやつ
9	土	第9回 運動会		イギリストースト 牛乳		
10	日					
11	月	肉じゃが 胡麻和え 味噌汁 オレンジ	ご 飯 鮭フレーク	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こん ほうれん草 胡麻 豆腐 もやし しめじ	牛 乳 お 菓 子	牛 乳 お菓子カルピス
12	火	チキンカレー 福神漬け ツナサラダ ヨーグルト	ご 飯 みかん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース レタス ツナ 胡瓜 ごま	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
13	水	赤魚と豆腐の煮付け 大根サラダ 味噌汁 パイン	ご 飯 ツナサラダ	赤魚 豆腐 人参 葱 大根 胡麻 しめじ 油揚げ じゃが芋	牛 乳 ゼリー	牛 乳 ゼリー
14	木	たらの唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	ご 飯 豆 腐	たら レタス 胡瓜 じゃが芋 パイン キャベツ しめじ 小松菜 トマト	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
15	金	おからのつくね 春雨炒め 味噌汁 バナナ	ご 飯 岩のり	豚挽肉 玉葱 おから 豆腐 春雨 キャベツ 人参 鶏肉 しめじ 大根 もやし	牛 乳 手作りおやつ	牛 乳 手作りおやつ
16	土	月見うどん 浅漬け ゆで卵 バナナ	ゼリー	茹うどん 鶏もも 椎茸 油揚げ 葱 卵 人参 ごぼう キャベツ 胡瓜	牛 乳 麦茶	牛 乳 麦茶
17	日					
18	月	炒り豆腐 Ca和え 味噌汁 オレンジ	ご 飯 鮭フレーク	鶏肉 木綿豆腐 人参 葱 ほうれん草 しらす じゃが芋 油揚げ わかめ	牛 乳 お 菓 子	牛 乳 お菓子カルピス
19	火	えびシュウマイ ひじき煮 とん汁 パイン	ご 飯 岩のり	えびシュウマイ ひじき 人参 糸こん 鶏肉 大豆 豚肉 ごぼう 葱 油揚げ 椎茸 焼き豆腐 白菜	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
20	水	鮭の塩焼き 切干大根 味噌汁 バナナ	ご 飯 ツナサラダ	鮭 切干し大根 人参 糸こん 鶏肉 ごま 豆腐 玉葱 小松菜	牛 乳 ゼリー	牛 乳 ゼリー
21	木	チキン南蛮 マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	ご 飯 豆 腐	鶏むね 玉葱 マカロニ 胡瓜 ツナ キャベツ コーン 椎茸 トマト	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
22	金	エッグカレー 福神漬け 和風サラダ ヨーグルト	ご 飯 みかん	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 卵 もやし かにかま 胡瓜	牛 乳 手作りおやつ	牛 乳 手作りおやつ
23	土	わかめらーめん 浅漬け ゆで卵 バナナ	ゼリー	中華麺 焼き豚 メンマ なんと 葱 わかめ ほうれん草 卵 大根 胡瓜	牛 乳 麦茶	牛 乳 麦茶
24	日					
25	月	おでん 胡麻和え 味噌汁 オレンジ	ご 飯 豆 腐	角こん さつま揚げ ちくわ うずら卵 ほうれん草 胡麻 白菜 油揚げ 椎茸	牛 乳 お 菓 子	牛 乳 お菓子カルピス
26	火	和風麻婆 ナムル スープ オレンジ	ご 飯 鮭フレーク	木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 大蒜 生姜 人参 もやし ほうれん草 キャベツ 椎茸 コーン	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
27	水	さばの味噌 酢の物 そうめん汁 バナナ	ご 飯 岩のり	さば ごぼう 生姜 わかめ かにかま 胡瓜 ごぼう 葱 油揚げ トマト	牛 乳 ゼリー	牛 乳 ゼリー
28	木	白身フライ グリーンサラダ 味噌汁 パイン	ご 飯 ツナサラダ	白身フライ ブロッコリ 人参 ごま 豆腐 小松菜 しめじ トマト	牛 乳 麦 茶	牛 乳 麦 茶
29	金	ポークカレー 福神漬け 野菜サラダ ヨーグルト	ご 飯 みかん	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース もやし ツナ 胡瓜	牛 乳 手作りおやつ	牛 乳 手作りおやつ
30	土	野菜うどん 浅漬け ゆで卵 バナナ	ゼリー	茹うどん 鶏もも 油揚げ 椎茸 葱 大根 人参 ごぼう 卵 白菜 胡瓜	牛 乳 麦茶	牛 乳 麦茶

9日 運動会



虫歯にならないように夜のはみがきをしっかりとやりましょう
歯がとけやすいと言われるキャンデーや甘い物はひかえ
ましょう！

