様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2023年06月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 ソイジュース、ビスケット	2 牛乳、ビスケット	3 牛乳、ビスケット
昼食				御飯、豆乳チャウダー、ブロッコリーと人参のおかか和え	御飯、さけの西京焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、みそ汁（切干だいこん・わかめ）	納豆とり丼、りんご
午後				牛乳、きな粉クリームサンド	牛乳、大学かぼちゃ（ごま）	牛乳、おやつ・おさかなごはん
午前	5 牛乳、ビスケット	6 ソイジュース、ビスケット	7 牛乳、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 牛乳、ビスケット	10 牛乳、ビスケット
昼食	混ぜ寿司（しらす）、豆腐のごまみそ焼き、かぼちゃ（蒸し）、すまし汁（もやし・にんじん）	御飯、白身魚の照り焼き、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、みそ汁（じゃがいも・たまねぎ）	御飯、豚肉とキャベツのすき焼き風煮物、ベイクド里芋（青のり）、みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	御飯、肉団子、野菜のごまあえ、野菜スープ（キャベツ・コーン）、りんご	御飯、白身魚の香り蒸し（人参）、きゅうりのゆかりあえ、豆腐みそ汁（あげ）	あんかけうどん、バナナ
午後	牛乳、マカロニのトマト煮	牛乳、おやつ・チャーハン（豚肉）	牛乳、にんじんおやき	牛乳、コッペパン	牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも	牛乳、わかめおにぎり
午前	12 牛乳、ビスケット	13 ソイジュース、ビスケット	14 牛乳、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 牛乳、ビスケット	17 牛乳、ビスケット
昼食	ビーンズライス、大根のピクルス、じゃがいものスープ煮、バナナ	御飯、さわらのサラダ焼き、ひじきの煮物（にんじん）、みそ汁（もやし・えのき）	御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、おくらとキャベツの和え物、みそ汁（豆腐・なす）	御飯、白身魚の煮つけ、さっぱりポテトサラダ、豚汁（トマト）	御飯、牛肉とごぼうの炒め煮、ベイクドじゃが（あおのり）、みそ汁（かぼちゃ・わかめ）	豚丼、りんご
午後	牛乳、おやつ小魚（ごま）、いももち	牛乳、かぼちゃの豆腐パン	牛乳、スイートポテト	牛乳、コッペパン	牛乳、バナナアイス	牛乳、肉みそおにぎり
午前	19 牛乳、ビスケット	20 ソイジュース、ビスケット	21 牛乳、ビスケット	22 ソイジュース、ビスケット	23 牛乳、ビスケット	24 牛乳、ビスケット
昼食	ハリハリわかめ御飯、豆腐旨煮椀（キャベツ）、キャベツのパインサラダ	御飯、豚肉とたまねぎのソテー、さつま芋の甘煮、すまし汁（豆腐・オクラ）	さばのそぼろご飯、きゅうりのおかか和え、豆腐すまし汁（わかめ）	御飯、肉じゃが（豚肉）、ゆで野菜、みそ汁（もやし・わかめ）	御飯、炒り豆腐（ひじき）、焼きかぼちゃ天（ごま）、みそ汁（だいこん・ねぎ）	野菜そぼろ丼(納豆）、オレンジ
午後	牛乳、ポンデケージョ	牛乳、米粉のもっちりバナナパン	牛乳、おやつ・おさかなごはん	牛乳、ツナマヨサンド	牛乳、焼きドーナツ	牛乳、おやつ・ケチャップライス
午前	26 牛乳、ビスケット	27 ソイジュース、ビスケット	28 牛乳、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30 牛乳、ビスケット	
昼食	とりそぼろ混ぜごはん、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、はるさめスープ（わかめ）、バナナ	御飯、さわらのごま焼き、いんげんのごま和え（塩）、豆腐すまし汁（油揚げ・ねぎ）	御飯、豆腐の五目焼き、トマトのツナ和え、みそ汁（なす・えのき）	御飯、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、キャベツのしらす和え（ごま）、みそ汁（たまねぎ・かぼちゃ）	御飯、さわらの蒸しみそ焼き、きゅうりの昆布あえ、すまし汁（だいこん・にんじん）	
午後	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、きな粉ポテト	牛乳、米粉蒸しパン	牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）	牛乳、コッペパン	