

令和2年度 月刊 こんたてひよつ

年間目標
『正しい生活リズムを身に
つけて楽しく食事をしよう』



6月の目標
『よくかんで食べる』

献立	材料	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
魚の焼き漬け 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	鶏ひき肉、人参 キヤベツ、胡瓜、玉ねぎ ハム、豆腐、玉ねぎ わかれめ、ねぎ	ポテトオムレツ 野菜ソテー コーンスープ フルーツ	豆腐力ラー 胡瓜の酢の物 フルーツ	きつねうどん ナムル フルーツ	玉ねぎ、人参 干し椎茸、油揚げ かまぼこ、ねぎ、胡瓜 キヤベツ、黒ちくわ	ささみフライ フライドポテト サラダ みそ汁 フルーツ 鶏ささみ、じゃが芋 キヤベツ、胡瓜、人参 玉ねぎ、えのき、わかれめ	
魚の切り身、春雨 キヤベツ、胡瓜、玉ねぎ ハム、豆腐、玉ねぎ わかれめ、ねぎ	鶏ひき肉、じゃが芋 玉ねぎ、人参、ピーマン 三度豆、コーン缶 キヤベツ、もやし パセリ	合挽き肉、豆腐、人参 玉ねぎ、胡瓜 南瓜、胡瓜 ちりめんじゃこ	合挽き肉、豆腐、人参 玉ねぎ、グリンピース 南瓜、胡瓜 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 干し椎茸、油揚げ かまぼこ、ねぎ、胡瓜 キヤベツ、黒ちくわ	マカロニのあべかわ・牛乳	シュガーラスク・牛乳	
チーズホットケーキ・牛乳	牛肉とごぼうの炒め物 ゆかり和え そうめん汁 フルーツ	煮魚 金時煮豆 おひたし みそ汁 フルーツ	洋風肉じゃが 酢の物 かき玉汁 フルーツ	フィッシュバーガー ^{10(木)} フライドポテト 添え野菜 レタスのスープ フルーツ	魚の切り身、ロールパン チーズ、じゃが芋、胡瓜 キヤベツ、人参、レタス 玉ねぎ、トマト、パセリ	いこみ豆腐 おかか和え みそ汁 フルーツ 鶏ひき肉、高野豆腐 人参、ねぎ、三度豆 キヤベツ、じゃが芋 玉ねぎ、わかれめ	
おやつ	おやつ	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
献立	材料	牛肉とごぼうの炒め物 ゆかり和え そうめん汁 フルーツ	牛肉、ごま油 こんにゃく、人参 ピーマン、キヤベツ ねぎ、そうめん、玉ねぎ 人参、油揚げ	魚の切り身、金時豆 キヤベツ、人参、ねぎ 玉ねぎ、じゃが芋、胡瓜 キヤベツ、じやが芋、ねぎ 玉ねぎ、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、三度豆 キヤベツ、胡瓜、もやし キヤベツ、卵、ねぎ	非常食ごはん・お茶 クラッカーサンド・牛乳	人参スコーン・牛乳
おやつ	おやつ	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
献立	材料	豚肉の生姜焼き レモンキヤベツ みそ汁 フルーツ	八宝菜 鶏レバーの生姜煮 香り和え スープ フルーツ	西京焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁 フルーツ	魚の切り身、じゃが芋 黒ちくわ、ピーマン 人参、こんにゃく、豆腐 えのき、ねぎ	焼きそば・ワインナー ^{17(木)} 胡瓜スティック ミニトマト 中華スープ フルーツ 中華麺、豚肉、玉ねぎ 人参、キヤベツ、胡瓜 ピーマン、ウインナー ^{18(木)} 胡瓜、ミニトマト ちやし、ニラ あじさいゼリー・カルピス	大豆と鶏肉の小判揚げ 甘酢和え みそ汁 フルーツ 鶏ひき肉、大豆水煮 人参、キャベツ、胡瓜 みかん缶、えのき わかれめ、麸、ねぎ
おやつ	おやつ	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
献立	材料	ホイコーロー ^{22(月)} おかか和え 中華スープ フルーツ	魚のみそ煮 梅肉和え すまし汁 フルーツ	五目煮豆 ごま和え みそ汁 フルーツ	鶏ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の和え物 みそ汁 フルーツ ちりめんじゃこ、梅干し 人参、鶏肉、胡瓜、ハム 切り干し大根、コーン缶 玉ねぎ、ねぎ	ミートボールの ケチャップ煮 スパゲティソテー ^{23(火)} コソソース フルーツ 豚ひき肉、玉ねぎ、人参 スパゲティ、ピーマン しめじ、えのき	
おやつ	おやつ	29(月)	30(火)				
献立	材料	ビーフン炒め スティック野菜 チングン菜のスープ フルーツ	魚の切り身、青菜 キヤベツ、人参、玉ねぎ えのき、豆腐、ねぎ	お好み焼き・牛乳 じゃがバター・牛乳	かみなり揚げ 中華風酢の物 みそ汁 フルーツ フルーツ・りんご・ヨーグルト かえるパン・牛乳	今月は、新じゃがやそら豆、梅（梅干し）を使った 6月らしいメニューにしました。 おやつも、かえるパン・あじさいゼリー・水無月などで 梅雨の季節を楽しんで下さい。	
おやつ	おやつ						
献立	材料	豚肉、ピーフン、人参 玉ねぎ、筍、ピーマン 胡瓜、チングン菜 フルーツ	豚ミンチ、豆腐、人参 玉ねぎ、ひじき 干し椎茸、グリンピース 春雨、胡瓜、わかれめ えのき、ねぎ 水無月・牛乳				

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールワインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

16日(火)は、グッキング(お豆蒸しパン)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんには、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願ひします。

みどり保育園

