

# 令和4年6月おしよくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6月の旬の食材 アスパラガス さやいんげん えだまめ そらまめ スナップエンドウ きゅうり ピーマン なす パプリカ トマト なつみかん さくらんぼ ブルーベリー アジ イワシ かつお		1 菓子	2 ヨーグルト	3 菓子	4 菓子
乳児			菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食			・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・にんじんと油揚げの炒め煮 ・わかめの酢の物 ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・ミートボールのトマト煮 ・ごぼうサラダ ・オレンジ ・たまねぎのすまし汁	・ご飯 ・豚肉のマヨ炒め ・昆布豆 ・こふきいも ・麩の味噌汁	お弁当
おやつ			五平餅	マカロニあべかわ	メロンパントースト	菓子
日	6	7	8	9	10	11
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・納豆ご飯 ・肉じゃが ・キャベツのしらす炒め ・ミニトマト ・豆腐とたまねぎの味噌汁	・ご飯 ・鶏肉のカレー焼き ・切干大根のサラダ ・きのこのソテー ・わかめスープ	・ご飯 ・さわらのみりん焼き ・金平ごぼう ・キャベツのごまサラダ ・なめこの味噌汁	・ご飯 ・麻婆茄子 ・春雨サラダ ・キウイフルーツ ・中華スープ	・ご飯 ・鶏肉のみそ焼き ・磯和え ・高野豆腐の含め煮 ・玉ねぎのすまし汁	お弁当
おやつ	きなこトースト	ツナおにぎり	おいなりさん	ホットケーキ	菓子 パナナ	菓子
日	13	14	15	16	17	18
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・ご飯 ・鶏肉のバーベキューソース ・ビーフン炒め ・アスパラガス ・じゃがいもの味噌汁	・ご飯 ・コロッケ ・ひじきの煮物 ・いんげんのごま和え ・もやしのスープ	・ご飯 ・ポークケチャップ ・キャベツとツナのサラダ ・オレンジ ・オニオンコンソメスープ	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・人参の天ぷら ・なすと豆腐の味噌汁	・麦飯 ・チキンカレー ・きゅうりとコーンのサラダ ・キウイフルーツ	お弁当
おやつ	ジャムサンド	ドロップクッキー	いももち	焼きそば	わかめおにぎり	菓子
日	20	21	22	23	24	25
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・五目きんぴら ・ブロッコリーのチーズ焼き ・えのきのすまし汁	・ご飯 ・サバの照り焼き ・ひじきサラダ ・にらともやしのソテー ・油揚げの味噌汁	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・ポテトサラダ ・トマト ・コーンスープ	・ご飯 ・スタミナ焼き ・にんじんと竹の子の煮物 ・スナップエンドウ ・たまねぎの味噌汁	・ご飯 ・つくね焼き ・じゃがいもの含め煮 ・野菜のごま炒め ・とろろ昆布の味噌汁	お弁当
おやつ	ミートソーススパゲティ	蒸しパン	クッキー	焼きおにぎり	いちごヨーグルト	菓子
日	27	28	29	30	牛乳  麦茶  ミロ 	
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子		
昼食	・ご飯 ・肉豆腐 ・きゅうりともやしの中華和え ・オレンジ ・野菜スープ	・ご飯 ・鮭のマヨ焼き ・筑前煮 ・いんげんのおかか和え ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・鶏肉のネギソース ・にんじんとキャベツのサラダ ・ナムル ・豆腐のすまし汁	・ご飯 ・豚肉の味噌炒め ・ごぼうサラダ ・わかめの酢の物 ・麩のスープ		
おやつ	お麩ラスク	菓子 パナナ	納豆巻き	みかんゼリー		

\*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○ 幼児  
△ 乳児