令和4年　6月　こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ（乳児）	副　食（乳幼児）	3時のおやつ（乳幼児）	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの
1	水	ピルクル	ミネストローネ　かぼちゃサラダ　わかめご飯 アンパンマンポテト　バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳　ピルクル　ベーコン 卵	精白米　じゃが芋	キャベツ　玉ねぎ　かぼちゃ 人参　マッシュルーム缶 トマト缶　バナナ
2	木	牛乳	豚肉の生姜焼き　キャベツの味噌マヨサラダ にら玉スープ　オレンジ	野菜ジュース かぼちゃ蒸しパン	牛乳　豚肉　竹輪　卵	精白米　ホットケーキミックス バター	キャベツ　きゅうり　わかめ 人参　にら　レーズン　玉ねぎ 野菜ジュース　オレンジ
3	金	アップル ジュース	八宝菜　しゅうまい　味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 フライドポテト	豚肉　しゅうまい　油揚げ	精白米　じゃが芋	アップルジュース　ピーマン 玉ねぎ　竹の子　わかめ　白菜 グレープフルーツ　大根
4	土	野菜 ジュース	クリームシチュー　麦茶　バナナ	クロレラ せんべい	豚肉　クロレラ	精白米　じゃが芋	野菜ジュース　玉ねぎ　人参 バナナ
6	月	牛乳	鮭のムニエル　切り干しのサラダ 味噌汁　キウイフルーツ	ぶどうジュース オートミールクッキー	牛乳　鮭　春雨　豆腐　卵	精白米　小麦粉　バター オートミール	玉ねぎ　エリンギ　きゅうり　人参 切り干し大根　トマト　ほうれん草 わかめ　キウイフルーツ ぶどうジュース
7	火	のむ ヨーグルト	五目うどん　アスパラのごま和え クロレラアップル　バナナ	牛乳 ミックスサンド	牛乳　のむヨーグルト　なると 豚肉　クロレラアップル 油揚げ	うどん　ごま　食パン	長ねぎ　人参　エリンギ グリーンアスパラ　バナナ
8	水	牛乳	ポークカレー　リヨネーズサラダ　福神漬け クロレラ　桃缶	カルピス ビスコ	牛乳　シーチキン　クロレラ カルピス	精白米　じゃが芋	玉ねぎ　きゅうり　レタス 人参　福神漬け　桃缶
9	木	豆乳	酢豚　きゅうりのツナ和え　かまぼこスープ さくらんぼ	牛乳 バナナ	牛乳　豆乳　豚肉　かまぼこ	精白米	玉ねぎ　エリンギ　ピーマン 人参　パイン缶　さくらんぼ 長ねぎ　わかめ　バナナ
10	金	牛乳	豆腐のチャンプルー　味噌汁 たくあんときゅうりのごま和え　オレンジ	あじさいヨーグルト	牛乳　ベーコン　ヨーグルト 豆腐	精白米　じゃが芋　ごま	もやし　にら　人参　きゅうり 玉ねぎ　わかめ　オレンジ キウイフルーツ　ぶどうジュース オレンジジュース
11	土	野菜 ジュース	ハヤシライス　麦茶　バナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉　クロレラアップル	精白米　じゃが芋	野菜ジュース　玉ねぎ　人参 バナナ
13	月	牛乳	串カツ　ゆでブロッコリー　すまし汁 キウイフルーツ	麦茶 お好み焼き	牛乳　ウインナー　ソーセージ 竹輪　はんぺん　卵　桜えび	精白米　お好み焼き粉	ブロッコリー　チンゲン菜 キャベツ　長ねぎ　わかめ キウイフルーツ
14	火	オレンジ ジュース	チャーシュー入り醤油ラーメン　クロレラアップル わかめときゅうりの酢の物　グレープフルーツ	牛乳 マドレーヌ	牛乳　焼豚　カニかまぼこ なると　クロレラアップル　卵	中華麺　ホットケーキミックス バター	オレンジジュース　コーン缶 ほうれん草　きゅうり グレープフルーツ
15	水	牛乳	豚肉と野菜の味噌炒め　さつま芋の煮付 コーンスープ　パイン缶	カルピス せんべい	牛乳　豚肉　卵　カルピス	精白米　さつま芋	キャベツ　もやし　人参　にら コーン缶　パイン缶
16	木	野菜 ジュース	麻婆豆腐　棒棒鶏　チーズ竹輪 バナナ	牛乳 かたつむりケーキ	豆腐　ささみ　チーズ竹輪 牛乳	精白米　ごま　ロールケーキ	野菜ジュース　きゅうり バナナ　長ねぎ　エリンギ
17	金	牛乳	煮魚　五目ナムル　味噌汁 オレンジ	麦茶 だんご（ハーベスト）	牛乳　かじき鮪　ささみ　竹輪	精白米　だんご	ほうれん草　もやし　きゅうり 人参　キャベツ　オレンジ わかめ
18	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー　麦茶　バナナ	クロレラ せんべい	豚肉　クロレラ	精白米　じゃが芋	野菜ジュース　玉ねぎ　人参 バナナ
20	月	（食育） 牛乳	じゃが芋ベーコン炒め（きゅうりの塩もみ） 味噌汁　グレープフルーツ	クロレラアップル フランクフルト	牛乳　ベーコン　油揚げ フランクフルト クロレラアップル	精白米　じゃが芋	玉ねぎ　ピーマン　コーン缶 きゅうり　小松菜　わかめ グレープフルーツ
21	火	ぶどう ジュース	ツナ入り和風スパゲティ　アスパラサラダ 野菜ジュース　バナナ	牛乳 スティックパン	シーチキン　カニかまぼこ 牛乳	スパゲッティ　パン	ぶどうジュース　コーン缶　人参 玉ねぎ　えのきだけ　キャベツ グリーンアスパラ　野菜ジュース
22	水	（誕生会） 牛乳	海老フライ　キャベツとパイナップルのサラダ イタリアンスープ　メロン	プリン生クリーム添え	牛乳　えび　卵　粉チーズ プリン　生クリーム	精白米	キャベツ　パイン缶　パセリ 人参　メロン
23	木	牛乳	肉じゃが　ほうれん草のごま和え　味噌汁 さくらんぼ	豆乳 たいやき	牛乳　豚肉　油揚げ　豆乳	精白米　じゃが芋　ごま たいやき	玉ねぎ　人参　白滝　しめじ ほうれん草　もやし　にら
24	金	いちご オーレ	ぶりの照り焼き　かみかみ和え あじさいスープ　キウイフルーツ	牛乳 ほうれん草のカップケーキ	牛乳　ぶり　さきいか　春雨 いちごオーレ　卵 クリームチーズ	精白米　ホットケーキミックス バター　ふ	大根　人参　きゅうり　小松菜 キャベツ　キウイフルーツ ほうれん草
25	土	野菜 ジュース	チキンカレー　麦茶　バナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉　クロレラ	精白米　じゃが芋	野菜ジュース　玉ねぎ　人参 バナナ
27	月	のむ ヨーグルト	クリームシチュー　グリーンサラダ クロレラ　桃缶	牛乳 ふかし芋	牛乳　のむヨーグルト　豚肉 ハム　クロレラ	精白米　じゃが芋　さつま芋	玉ねぎ　人参　キャベツ レタス　きゅうり　桃缶
28	火	牛乳	冷したぬき　野菜の即席漬け りんごジュース　バナナ	麦茶 焼きおにぎり	牛乳　ハム　なると	うどん　精白米　揚げ玉	きゅうり　みかん缶　人参 キャベツ　りんごジュース バナナ
29	水	豆乳	ポトフ　いんげんとおくらのサラダ わかめご飯　アンパンマンポテト　さくらんぼ	牛乳 コーンフレーク	牛乳　豆乳　豚肉　ひじき	精白米　じゃが芋	キャベツ　玉ねぎ　しめじ いんげん　おくら　さくらんぼ
30	木	牛乳	ツナポテトサラダ　しらす入り納豆 ウインナー　中華スープ　オレンジ	のむヨーグルト 揚げパン	牛乳　シーチキン　ウインナー しらす干し　春雨　納豆　焼豚 のむヨーグルト	精白米　じゃが芋　ごま バターロール	長ねぎ　エリンギ　きゅうり 人参　オレンジ

熊野保育園