

6月こんだて

2023.6 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	木	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、かき玉スープ、麻婆豆腐 煮じゃが、即席漬け	①どら焼き ほうじ茶
2	金	甘夏 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、ほっけのレモン焼き 卯の花、パンバンジーサラダ	カルピスゼリー ほうじ茶
3	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、スタミナ炒め、さつま芋の甘煮	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
5	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 青梗菜の煮浸し、大豆フレンチサラダ	韓国風のり巻き ほうじ茶
6	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、ささみのピカタ 生昆布の煮物、キャベツのさばフレーク和え	米粉のホットケーキ ミルク
7	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、若布の味噌汁、鯖のバジル焼き 小松菜の炒め物、おくらのおかか和え	金時豆の甘煮 ほうじ茶
8	木	チーズ ほうじ茶	カレーライス、コンソメスープ、ゆで玉子 野菜のマリネサラダ	ポップコーン・ミニふかし芋 ほうじ茶
9	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、鯨の塩焼き 五目大豆煮、ブロッコリーとチーズのマスタード和え	高野豆腐のフレンチトースト ほうじ茶
10	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐、人参のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
12	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、さつま芋のサイコロサラダ	おからドーナツ ミルク
13	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、あさりの味噌汁、えのき入りつくね 厚揚げの煮物、若布の酢の物	フルーツポンチ ほうじ茶
14	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、手羽中のレモンペッパー焼き レタス、アスパラのソテー、ポテトサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
15	木	チーズ ほうじ茶	梅ご飯、豆腐の味噌汁、ぶりの照り焼き 長ひじきの煮物、スナックエンドウのじゃこ和え	大学芋 ほうじ茶
16	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、④キャベツの味噌汁、桜えびと大豆のかき揚げ 大根おろし、筑前煮、胡瓜の中華和え	オレンジゼリー ほうじ茶
17	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐とあおさの味噌汁、麻婆春雨 キャベツと桜海老のナムル	せんべい、するめ ほうじ茶
19	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、⑤キャベツと油揚げの味噌汁 白身魚のカレー風味揚げ、大豆のトマト煮 ほうれん草のナムル	甘納豆の蒸しパン ミルク
20	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、豚肉の味噌焼き サニーレタス、さつま芋のレモン煮、切干大根のはりはり漬け	苺ジャムヨーグルト ほうじ茶
21	水	胡瓜 ほうじ茶	⑥玄米ご飯、⑦五目汁、ツナとにらの玉子焼き がんもどきの煮物、豆苗の梅おかか和え	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
22	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、もずくのスープ、ホイコーロー 南瓜のごま煮、青菜のお浸し	きなこくずもち ほうじ茶
23	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのすまし汁、鯖の磯焼き 高野豆腐の玉子とじ、青梗菜の酢味噌和え	鮭チーズおにぎり ほうじ茶
24	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、なめこの味噌汁、ツナサラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
26	月	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、いわしの梅しそ焼き 南瓜の甘煮、春雨サラダ	抹茶豆乳プリン ほうじ茶
27	火	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、中華スープ さつま芋のレーズン煮、えびとブロッコリーの玉子サラダ	いなり寿司 ほうじ茶
28	水	胡瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、葱のすまし汁、揚げ鶏の香味だれ 五目金平、青菜の磯和え	にらとひき肉のチヂミ ほうじ茶
29	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、コーン焼売 高野豆腐の煮物、もやしのごま酢和え	コーンブレッド ミルク
30	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、レバーのチンジャオロース かぶの煮物、隠元のごま和え	水無月 ほうじ茶

☆野外調理…①→りす組 ②→パンダ ③→ライオン組 ④→クッキング

◎今月のピックアップメニュー◎
～大豆ミートのビビンバ丼～
おいしくてヘルシーな大豆ミート♪
とっても食べやすいですよ。



←レシピはこちらから♪