



# 6月の南沢立

発行:平成28年5月31日

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
1	水	牛乳 バナナ	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	スキミル 卵サンド	豆腐 鶏ひき肉 卵 玉ねぎ しいたけ にはら 人参 ほうれん草 もやし わかめ ねぎ 食パン
2	木	牛乳 マッシュポテト	ごはん 鮭のチーズムニエル 南瓜サラダ なすの味噌汁	スキミル ホットケーキ	鮭 チーズ ハム 南瓜 人参 胡瓜 玉ねぎ なす わかめ ねぎ
3	金	牛乳 チーズ	ゆかりごはん 鶏肉の照り煮 炒り卵サラダ にゅうめん	スキミル パンせんべい (カミカミメ ニュー)	鶏もも 卵 そうめん 胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 食パン チーズ
4	土	<b>保育参観</b>			
6	月	牛乳 バナナ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 フルヨーグルト	白身魚 ウインナー ジャが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン もも缶 みかん缶 パイン缶 ヨーグルト
7	火	牛乳 きなこ南瓜	ごはん 豆腐のチャンプル オーロラソース和え 清汁	スキミル ジャムサンド	豆腐 ハム 卵 マカロニ ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 小松菜 えのき 食パン
8	水	牛乳 ヨーグルト	鶏飯 さつま汁 バナナ	スキミル ふくれ菓子	鶏ささみ 鶏もも しいたけ 錦糸卵 ねぎ たくあん ごぼう 里芋 大根 人参 バナナ
9	木	牛乳 ふかし芋	ごはん 魚の竜田揚げ にぎやかサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 りんごゼリー	白身魚 さつま芋 胡瓜 トマト わかめ ほうれん草 人参 油揚げ ねぎ
10	金	牛乳 オレンジ	ロールパン 和風スパゲッティ シルバーサラダ コンソメスープ	スキミル ポテトもち	スパゲッティ 人参 玉ねぎ ベーコン しめじ えのき 小松菜 春雨 胡瓜 キャベツ 卵 ねぎ ジャが芋
11	土	牛乳 マカロニあべ川	ごはん 鶏肉のつくね焼き 野菜の炒り煮 かき玉汁	牛乳 きなこ南瓜	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 里芋 大根 いんげん 卵 豆腐 コーン 南瓜
13	月	牛乳 りんご	ごはん 白身魚のピザ焼き 南瓜の煮物 もやしの味噌汁	スキミル カステラ	白身魚 玉ねぎ ピーマン コーン 南瓜 人参 わかめ 小松菜 もやし
14	火	牛乳 チーズ	ごはん 味噌カツ 胡瓜の昆布和え 野菜スープ	牛乳 鬼まんじゅう	豚肉 キャベツ 胡瓜 塩昆布 玉ねぎ 人参 コーン さつま芋
15	水	牛乳 みかん缶	ポークカレー フレンチサラダ ほうれん草のスープ	スキミル あじさいゼリー	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 胡瓜 ベーコン ほうれん草 えのき

日	曜日	10時おやつ	献立名	15時のおやつ	材料名
16	木	牛乳 南瓜のミルク 煮	食パン ブロッコリーのソテー ミネストローネ	スキミル バナナ	卵 ブロッコリー コーン ベーコン ウインナー ジャが芋 玉ねぎ 大豆 グリンピース 人参 マカロニ バナナ
17	金	牛乳 粉吹き芋	塩焼きそば マゼドアンサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 人参クッキー	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし かまぼこ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 ジャが芋 胡瓜 南瓜 なす 油揚げ
18	土	牛乳 オレンジ	ごはん ししやもフライ みそけんちん汁	牛乳 コーントースト	ししやも 鶏肉 大根 ごぼう 人参 厚揚げ 小松菜 食パン コーン
20	月	牛乳 ふかし芋	卵サンド 鶏肉のトマト煮 肉団子のスープ	スキミル チーズステック	鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト なす グリンピース 鶏ひき肉 しいたけ チンゲン菜 チーズ
21	火	牛乳 バナナ	ごはん 魚の味噌煮 和風サラダ かき玉汁	牛乳 マッシュマロサンド	白身魚 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参 つな 卵 豆腐 玉ねぎ コーン ジャが芋
22	水	牛乳 ヨーグルト	ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ チキンサラダ 豆腐の味噌汁	スキミル 南瓜マフィン	ひじき 大豆 人参 油揚げ ちくわ 鶏ささみ ほうれん草 キャベツ コーン 豆腐 わかめ ねぎ 南瓜
23	木	<b>愛情弁当の日</b>			
24	金	牛乳 チーズ	カレーうどん ポテトサラダ りんご	牛乳 ジャが芋のおや き	うどん 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン ピーマン ジャが芋 胡瓜 さつま芋 りんご
25	土	牛乳 みかん缶	ごはん 鶏肉の五目炒め しらすの酢の物 キャベツの味噌汁	牛乳 ココア蒸しケー キ	鶏肉 こんにやく 人参 たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし しらす 胡瓜 厚揚げ ねぎ 食パン
27	月	牛乳 りんご	ごはん 豚肉の変わり焼き 南瓜のおかか和え カニ風味スープ	スキミル おさつスティッ ク	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 カニかま コーン 卵 ほうれん草
28	火	牛乳 ふかし南瓜	ごはん 鮭のあまだれ ほうれん草のおひたし ちくわの味噌汁	牛乳 りんごのコンポ ート	鮭 ほうれん草 人参 しらす ジャが芋 玉ねぎ ちくわ わかめ りんご
29	水	牛乳 チーズ	親子丼 コールスローサラダ 具たくさん味噌汁	スキミル フレンチトース ト	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 豆腐 なす 油揚げ 食パン
30	木	<b>お誕生会</b>			

## お誕生会メニュー

- ・カラフルピラフ
- ・サクサクごぼう
- ・コンソメスープ
- ・あじさいヨーグルト

・8日・・・鹿児島郷土料理の日  
・14日・・・郷土料理の日  
(愛知県)

### 6月旬の食材・・・ぞらめ

さやが空に向かって実る姿から「空豆」という字があてられたと言われています。ビタミンEやミネラルが豊富で鮮やかな緑が食卓を華やかにしてくれます。

## 離乳食献立 6月

日	曜日	献立	材料
1	水	野菜のあんかけ ほうれん草ペースト スープ	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐
2	木	7倍粥 焼き鮭 マッシュ南瓜 玉ねぎの味噌汁	米 鮭 南瓜 人参 玉ねぎ
3	金	ゆかり粥 鶏肉の照り煮 キャベツのくたくた煮 清汁	米 鶏もも キャベツ 人参 玉ねぎ
4	土	<b>保育参観</b>	
6	月	7倍粥 白身魚のコロコロ焼き じゃが芋の煮物 野菜スープ	米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参
7	火	7倍粥 豆腐のコロコロ煮 キャベツサラダ 清汁	米 白身魚 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜
8	水	鶏飯風 さつま汁 バナナ	米 鶏ささみ 人参 大根 バナナ
9	木	7倍粥 煮魚 ゆで野菜	米 白身魚 さつま芋 ほうれん草 人参
10	金	パン粥 野菜の煮物 コンソメスープ	食パン 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ
11	土	7倍粥 鶏のつくね焼 野菜の炒り煮 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐
13	月	7倍粥 白身魚のコロコロ焼き 南瓜の煮物 小松菜のスープ	米 白身魚 南瓜 人参 小松菜
14	火	7倍粥 キャベツと人参煮 野菜スープ	米 キャベツ 人参 玉ねぎ
15	水	たっぷり野菜あんかけ キャベツサラダ コンソメスープ	じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 グリンピース
16	木	パン粥 ブロッコリー煮 トマトスープ	食パン ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース
17	金	野菜あんかけ さつま芋サラダ 南瓜スープ	米 キャベツ 人参 玉ねぎ さつま芋 じゃが芋 南瓜
18	土	7倍粥 野菜煮 小松菜スープ	米 大根 人参 小松菜
20	月	パン粥 鶏肉とトマト煮 野菜スープ	食パン 鶏肉 トマト キャベツ 人参 グリンピース チンゲン菜
21	火	7分粥 煮魚 ほうれん草煮 豆腐スープ	米 白身魚 キャベツ ほうれん草 人参 豆腐 玉ねぎ
22	水	ひじきごはん ささみの野菜和え 豆腐の味噌汁	米 ひじき 人参 鶏ささみ ほうれん草 キャベツ 豆腐
23	木	<b>愛情弁当の日</b>	
24	金	野菜うどん マッシュポテト りんご	うどん じゃが芋 人参 玉ねぎ さつま芋 りんご
25	土	7倍粥 しらすの野菜煮 キャベツの味噌汁	米 しらす キャベツ 玉ねぎ 人参
27	月	7倍粥 南瓜の煮物 ほうれん草スープ	米 南瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草
28	火	7倍粥 鮭と野菜煮 ほうれん草ペースト 味噌汁	米 鮭 ほうれん草 人参 しらす じゃが芋 玉ねぎ
30	水	野菜のあんかけ キャベツサラダ 野菜スープ	米 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐