

おいしいへやから 令和3年度 6月号

うきは幸輪保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。
1	火	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん わかめスープ マーボーなす ひじきのサラダ	玄米チャーハン	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉ねぎ わかめ 豚肉 キリ椎茸 深ネギ なす ひじき ちくわ パプリカ きゅうり 人参 セロリ 赤味噌 ごま油
2	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん だご汁 魚の梅味噌焼き 根菜の煮つけ	ミルクココア フルーツサンド	玄米 十六穀米 鯉昆布だし キャベツ 南瓜 小葱 人参 ホキ れんこん ごぼう じゃが芋 鶏肉 ロールパン 生クリーム 脱脂粉乳 みかん缶
3	木	ビスケット	玄米ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のレモン塩麹焼き じゃが芋のサラダ	はっさく 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし つゆ麩 人参 水菜 エノキ 鶏肉 塩麹 じゃが芋 わかめ レモン もやし アスパラガス はっさく 棒チーズ ごま油
4	金	オレンジ	玄米ごはん なすの味噌汁 魚の揚げ煮 わかめの酢の物	ミルクココアくずもち クラッカー	玄米 鯉昆布だし なす 玉ねぎ 油揚げ 小葱 ホキ 春雨 人参 わかめ キャベツ もやし 牛乳 ココア クラッカー
5	土	昆布	炊き込みご飯 豆腐の味噌汁 新玉ねぎと豚肉の生姜炒め 金時豆の煮豆	牛乳 きな粉餅せんべい	玄米 鯉昆布だし ちくわ 人参 ごぼう 油揚げ 木綿豆腐 なめこ 小葱 キャベツ 豚肉 玉ねぎ ごま油 金時豆 牛乳 きな粉餅せんべい
7	月	バナナ	玄米ごはん 麩の澄まし汁 厚揚げの大葉味噌チーズ焼き 切干と胡瓜のハリハリ漬け	ミルクココア アーモンドクッキー	玄米 鯉昆布だし つゆ麩 わかめ 小葱 厚揚げ しそ ナチュラルチーズ 切干大根 きゅうり もやし 人参 脱脂粉乳 ココア バター アーモンド
8	火	牛乳 ビスケット	玄米ごはん セロリの味噌汁 ホキのチャンチャン焼き オクラの梅おかか和え	フルーツ白玉(未:フルーツのみ) 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 玉ねぎ 小葱 ホキ キャベツ 深ネギ しめじ エノキ わかめ オクラ 白玉粉 みかん缶 バナナ 棒チーズ
9	水	昆布	雑穀入り玄米ごはん 小松菜の味噌汁 じゃが芋と鶏肉のトマト塩麹煮 ごま酢和え	ミルクココア バナナ豆乳ケーキ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 小松菜 つゆ麩 わかめ エノキ 木綿豆腐 じゃが芋 鶏肉 ビーマン トマト 塩麹 キャベツ 脱脂粉乳 バナナ
10	木	棒チーズ	玄米ごはん なめこの味噌汁 ホキの磯辺揚げ カレードレッシングサラダ	りんごゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし なめこ 玉ねぎ 木綿豆腐 小葱 ホキ てんぷら粉 青のり じゃが芋 アスパラ 南瓜 人参 りんご マリーゼビスケット 桃缶
11	金	クラッカー	玄米ごはん 納豆汁 豆腐ハンバーグ ピクルス	カレーピラフ	玄米 鯉昆布だし キャベツ 玉ねぎ 小葱 わかめ ひきわり納豆 鶏肉 木綿豆腐 セロリ きゅうり アスパラ 人参 カレー粉 バター
12	土	いりこ	焼きビーフン 中華風スープ トマトのチーズ焼き バナナ	牛乳 雪の宿	ビーフン 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ちくわ 鯉昆布だし いりこま わかめ トマト ナチュラルチーズ ごま油 パセリ バナナ 牛乳 雪の宿
14	月	棒チーズ	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの味噌煮 寒天入り酢の物	ミルクココア 抹茶蒸しパン	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 小葱 ホキ きゅうり トマト わかめ レタス 寒天 脱脂粉乳 ココア 抹茶 サラダチーズ
15	火	ふかし芋	玄米ごはん 春雨スープ 厚揚げと野菜の味噌チーズ焼き ひじきの炒め煮	梅じゃこおにぎり	玄米 鯉昆布だし 人参 エノキ わかめ 深ネギ 春雨 厚揚げ パプリカ なす ナチュラルチーズ ひじき れんこん しらす 梅干し
16	水	手作り麩菓子	トマト塩麹玄米ごはん 野菜スープ 鶏肉の豆乳ソースかけ 春雨サラダ	牛乳 アーモンド入りココアケーキ	玄米 トマト 玉ねぎ 塩麹 パセリ 鯉昆布だし キャベツ 人参 セロリ パプリカ 鶏肉 ほうれん草 しめじ 豆乳 春雨 きゅうり 牛乳 バター
17	木	牛乳 いりこ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ホキの南部焼 中華きゅうり	オレンジ 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 わかめ 小葱 油揚げ ホキ 練りごま きゅうり しらす ごま油 ネーブル 棒チーズ
18	金	せんべい	玄米ごはん 小松菜の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮物 納豆和え	ミルクくずもち(きな粉かけ) 昆布	玄米 鯉昆布だし 小松菜 エノキ 厚揚げ じゃが芋 鶏肉 人参 納豆 グリーンピース わかめ しそ サラダチーズ 黄粉 牛乳 生クリーム
19	土	クラッカー	カレーうどん 南瓜の天ぷら バナナ	飲むヨーグルト ビスケット	うどん麺 鯉昆布だし 鶏肉 玉ねぎ なす 人参 キャベツ カレールウ 南瓜 てんぷら粉 バナナ ヨーグルト オレンジジュース ビスケット
21	月	せんべい	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 豆腐入りつくね もやしのナムル	夏みかん 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ 小葱 鶏肉 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 サラダチーズ もやし きゅうり いりこま 夏みかん 棒チーズ
22	火	バナナ	玄米ごはん じゃが芋の味噌汁 鯖の香味焼き トマトのちりめんかけ	ミルクココア りんごおからパウダーケーキ	玄米 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ 小葱 鯖 深ネギ いりごま トマト しらす 脱脂粉乳 ココア おから りんご
23	水	昆布	雑穀入り玄米ごはん 豆乳ごま味噌汁 キャベツと春雨の塩麹炒め 金時豆の煮豆	さつま芋のチーズ焼き いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 木綿豆腐 南瓜 豆乳 鶏肉 小松菜 人参 春雨 玉葱 キャベツ 塩麹 金時豆 さつま芋 ナチュラルチーズ いりこ
24	木	牛乳 クラッカー	玄米ごはん なすの味噌汁 ホキの竜田揚げ たたき胡瓜の浅漬け	冷やしそうめん	玄米 鯉昆布だし なす 油揚げ 小葱 ホキ きゅうり レモン いりごま 昆布茶 ごま油 素麺 トマト 干し椎茸
25	金	ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 卵の花炒り煮 納豆和え	のりのりおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 玉ねぎ わかめ 小葱 鶏肉 おから 人参 椎茸 納豆 キャベツ きゅうり もやし 梅干し もみのり 青のり 昆布茶
26	土	棒チーズ	ロールパン ラタトゥイユ レタスのサラダ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	ロールパン トマト 豚肉 パプリカ スッキーニ なす 玉ねぎ レタス 人参 きゅうり もみのり いりごま ごま油 バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き
28	月	赤ちゃん せんべい	玄米ごはん オクラの味噌汁 ホキの南蛮漬け じゃが芋と塩昆布のバター炒め	飲むヨーグルト 枝豆	玄米 鯉昆布だし オクラ 木綿豆腐 わかめ 玉ねぎ ビーマン じゃが芋 ホキ トマト 人参 バター 塩昆布 ヨーグルト オレンジジュース 枝豆
29	火	いりこ	玄米ごはん 春雨スープ 鶏肉の塩麹カレートマト煮 のりおにぎり	ミルクココア クッキー	玄米 鯉昆布だし 春雨 キャベツ エノキ 鶏肉 じゃが芋 なす 玉ねぎ 塩麹 ビーマン きゅうり 人参 わかめ 脱脂粉乳 ココア バター
30	水	りんご	雑穀入り玄米ごはん わかめの味噌汁 ホキのチーズ焼き セロリのきんぴら	南瓜団子のあんこかけ 昆布 (未:さつま芋のあんこかけ)	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 油揚げ わかめ 玉葱 ナチュラルチーズ ホキ セロリ 人参 ちくわ キャベツ 南瓜 白玉粉 絹ごし豆腐 小豆