

6月こんだて

2024.6 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	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、もずくスープ、ホイコーロー、煮じゃが	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
3	月	ぼん菓子 ほうじ茶	カレーライス、手羽元の甘辛煮、ツナサラダ、りんご	あんこ玉 ほうじ茶
4	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 小松菜の煮浸し、トマトともずくの酢の物	ふかし芋 ほうじ茶
5	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、しらす入り玉子焼き じゃが芋のそぼろ煮、切干大根のはりはり漬け	サラダ巻き ほうじ茶
6	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、薄切り肩ロースのとんてき ブロッコリーとコーンのソテー、人参レーズン	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
7	金	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、鮭の塩焼き 五目大豆煮、おくらのおかか和え	米粉のホットケーキ ミルク
8	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、にらと油揚げの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
10	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米タコライス、水菜のスープ、温野菜サラダ、りんご	おからドーナツ ほうじ茶
11	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、厚揚げ入り麻婆なす 南瓜の甘煮、もやしの中華サラダ	みそおにぎり ほうじ茶
12	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、しめじの味噌汁、ササミのピカタ 大豆のトマト煮、ほうれん草のごま和え	米粉のココア蒸しパン ミルク
13	木	トマト ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、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	スキム葛餅 ほうじ茶
14	金	鯛あられ ほうじ茶	グリンピースご飯、とろろ昆布のすまし汁、松風焼き 厚揚げの煮物、青梗菜のお浸し	じゃがバター ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐とねぎの味噌汁、コールスローサラダ	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
17	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の味噌煮 刻み昆布の煮物、きゅうりの塩こうじ漬け	㊦どら焼き ほうじ茶
18	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋のコンソメスープ 手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草とコーンのソテー、トマトのマリネサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
19	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、㊧キャベツの味噌汁、大豆と桜海老のかき揚げ かぶの出汁炊き、豆苗の梅おかか和え	いなり寿司 ほうじ茶
20	木	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、㊨ごぼうの味噌汁、蒸し豚のごまだれ サニーレタス、さつま芋の甘煮、夏野菜のピクルス	きなこクッキー ほうじ茶ラテ
21	金	Caベビせん ほうじ茶	㊩玄米ご飯、葱の味噌汁、かつおの塩麴焼き ㊩筑前煮、豆もやしと桜海老のナムル	かぼちゃプリン ほうじ茶
22	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 さつま芋のレモン煮	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
24	月	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、ミートオムレツ 粉吹き芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ごま塩おにぎり ほうじ茶
25	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、にらと玉葱の味噌汁、あじフライ、千キャベツ 高野豆腐の煮物、青菜の磯和え	カルピスゼリー ほうじ茶
26	水	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、オクラともずくの味噌汁 五目金平、ほうれん草のナムル	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
27	木	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、鶏肉のレモン焼き がんもどきの煮物、キャベツの即席漬け	フライドポテト ほうじ茶
28	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、大豆のフレンチサラダ	水無月 ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、麻婆春雨 じゃが芋のツナ煮	せんべい、するめ ほうじ茶

☆野外調理…㊧→りす組 ㊨→パンダ ㊩→ライオン組 ㊦→クッキング

◎今月のピックアップメニュー◎

～しらすの玉子焼き～

しらすだけで、玉子焼き全体の味が一気に整います♪
カルシウムアップにもつながる一品です



←レシピはこちらから♪

6月こんだて(離乳食)

2024.6 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	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、もずくスープ、ホイコーロー、煮じゃが	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
3	月	ばん菓子 ほうじ茶	カレーライス、手羽元の甘辛煮、ツナサラダ りんごのコンポート	あんこ玉 ほうじ茶
4	火	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、ししゃものから揚げ 小松菜の煮浸し、トマトともずくの酢の物	ふかし芋 ほうじ茶
5	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、しらす入り玉子焼き じゃが芋のそぼろ煮、切干大根のはりはり漬け	サラダ巻き ほうじ茶
6	木	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、えのきの味噌汁、薄切り肩ロースのとんてき ブロッコリーとコーンのソテー、人参レーズン	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
7	金	トマト ほうじ茶	白米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、鮭の塩焼き 五目大豆煮、おくらのおかか和え	米粉のホットケーキ ミルク
8	土	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、にらと油揚げの味噌汁、肉豆腐 小松菜のじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
10	月	ばん菓子 ほうじ茶	玄米タコライス、水菜のスープ、温野菜サラダ りんごのコンポート	おからドーナツ ほうじ茶
11	火	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、玉子スープ、厚揚げ入り麻婆なす 南瓜の甘煮、もやしの中華サラダ	みそおにぎり ほうじ茶
12	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、しめじの味噌汁、ササミのピカタ 大豆のトマト煮、ほうれん草のごま和え	米粉のココア蒸しパン ミルク
13	木	トマト ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、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	スキム葛餅 ほうじ茶
14	金	鯛あられ ほうじ茶	グリーンピースご飯、とろろ昆布のすまし汁、松風焼き 厚揚げの煮物、青梗菜のお浸し	じゃがバター ほうじ茶
15	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、豆腐とねぎの味噌汁、コールスローサラダ	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
17	月	ばん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、ほうれん草のすまし汁、鯖の味噌煮 刻み昆布の煮物、きゅうりの塩こうじ漬け	㊦どら焼き ほうじ茶
18	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋のコンソメスープ 手羽中のレモンペッパー焼き ほうれん草とコーンのソテー、トマトのマリネサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
19	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、㊧キャベツの味噌汁、大豆と桜海老のかき揚げ かぶの出汁炊き、豆苗の梅おかかか和え	いなり寿司 ほうじ茶
20	木	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、㊨ごぼうの味噌汁、蒸し豚のごまだれ サニーレタス、さつま芋の甘煮、夏野菜のピクルス	きなこクッキー ほうじ茶ラテ
21	金	Caベビせん ほうじ茶	㊩白米ご飯、葱の味噌汁、かつおの塩麴焼き ㊪筑前煮、豆もやしと桜海老のナムル	かぼちゃプリン ほうじ茶
22	土	鯛あられ ほうじ茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、スタミナ炒め さつま芋のレモン煮	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
24	月	ばん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、ミートオムレツ 粉吹き芋、人参の甘煮、ブロッコリー	ごま塩おにぎり ほうじ茶
25	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、にらと玉葱の味噌汁、あじフライ、千キャベツ 高野豆腐の煮物、青菜の磯和え	カルピスゼリー ほうじ茶
26	水	小魚 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、オクラともずくの味噌汁 五目金平、ほうれん草のナムル	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
27	木	星っ子 ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、鶏肉のレモン焼き がんもどきの煮物、キャベツの即席漬け	フライドポテト ほうじ茶
28	金	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、レバニラ炒め 南瓜のごま煮、大豆のフレンチサラダ	水無月 ほうじ茶
29	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、麻婆春雨 じゃが芋のツナ煮	せんべい、するめ ほうじ茶

☆野外調理…㊧→りす組 ㊨→パンダ ㊩→ライオン組 ※月齢に合わせて形状を変えています

◎今月のピックアップメニュー◎

～しらすの玉子焼き～

しらすだけで、玉子焼き全体の味が一気に整います♪
カルシウムアップにもつながる一品です



←レシピはこちらから♪