



2020年6月 朝食・夕食予定献立表

瑞江わんぱく保育園



日	曜日	朝食	材料	夕食	材料
5	金			ごはん 味噌汁 松風焼き 豆腐と野菜の炒め物 フルーツポンチ	米 茄子・玉葱 鶏挽肉・豆腐・玉葱・干し椎茸・人参・生姜・片栗粉・胡麻・小松菜・コーン 豆腐玉葱・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁
6	土	ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え	米 白菜・もやし 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース 小松菜・しらす・海苔		
12	金			ごはん 味噌汁 かれいのかば焼き風 小松菜のお浸し フルーツポンチ	米 白菜・えのき かれい・小麦粉・片栗粉 小松菜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁
13	土	ごはん 味噌汁 野菜と鶏肉の炒め物 納豆	米 玉葱・麩 鶏肉・青梗菜・玉葱・人参 納豆・青のり		
19	金			ごはん 味噌汁 肉豆腐 小松菜のナムル フルーツ	米 玉葱・麩 豆腐・豚肉・長葱・えりんぎ・人参 小松菜・人参・ごま油・胡麻 フルーツ
20	土	ふりかけごはん 味噌汁 ジャーマンポテト キャベツのおかか和え	米・ふりかけ 麩・しめじ ウインナー・じゃが芋・玉葱・ドライパセリ キャベツ・えのき・かつお節		
26	金			ごはん 味噌汁 赤魚の煮物 ほうれん草の海苔和え フルーツ	米 わかめ・玉葱 赤魚 ほうれん草・人参・海苔 フルーツ
27	土	ごはん 味噌汁 野菜とウインナーの炒め物 納豆	米 玉葱・麩 ウインナー・ブロッコリー・玉葱・人参 納豆・青のり		

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く事がございます。
 *だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
 *調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。

