



6月除去チェックリスト

おかわりちょうだい!!

モリモリ・パクパクおいしいね!



わくわく保育園

日付	曜日	献立	主谷材料	おやつ	日付	曜日	献立	主谷材料	おやつ
1	月	○ご飯 ○筑前煮 ○切干大根の酢の物 ○青菜の甘辛炒め	○米 ○鶏肉 れんこん 人参 こんにゃく 椎茸 里芋 酒 醤油 みりん 砂糖 だし汁 ○切干大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 ○青菜 しめじ 豚肉 醤油 砂糖 油	午前：牛乳 ふかしざつま手 (さつま芋) 午後：牛乳 わかめご飯 (米 わかめふりかけ)	16	火	○ご飯 ○高野豆腐のそぼろ煮 ○青菜のおかか和え ○豚肉と野菜の味噌炒め	○米 ○高野豆腐 豚肉 人参 いんげん 醤油 みりん だし汁 ○青菜 人参 もやし 竹輪 かつお節 醤油 砂糖 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 大根 味噌 砂糖 醤油 油	午前：牛乳 ふかしがぼちゃ (かぼちゃ) 午後：牛乳 フライドポテトの塩味 (じゃが芋 油 塩 青のり)
2	火	○ご飯 ○豚肉と茄子のスタミナ炒め ○五目豆 ○ブロッコリーのお浸し	○米 ○豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 たら 醤油 砂糖 にんにく 生姜 油 ○大豆 人参 いんげん こんにゃく 昆布 醤油 砂糖 みりん 酒 だし汁 ○ブロッコリー 人参 醤油 砂糖	午前：牛乳 ふかしがぼちゃ (かぼちゃ) 午後：牛乳 フライドポテト (じゃが芋 油 塩)	17	水	○ご飯 ○鶏の唐揚げ ○切り干し大根の煮付け ○もやしとわかめのナムル	○米 ○鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 ○切干大根 人参 油揚げ 椎茸 いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん だし汁 ○もやし わかめ 中華味 塩 醤油	午前：牛乳 人参の煮物 (人参 だし汁 醤油 砂糖) 午後：牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天) カルシウムウエハース
3	水	○ご飯 ○白身魚のカレー竜田揚げ ○もやしのソテー ○玉ねぎとわかめの生姜和え	○米 ○白身魚 生姜 酒 醤油 砂糖 片栗粉 カレー粉 油 ○もやし しめじ 人参 豚肉 塩 こしょう 油 ○玉ねぎ わかめ 醤油 砂糖 生姜	午前：牛乳 人参の煮物 (人参 だし汁 醤油 砂糖) 午後：牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天) カルシウムウエハース	18	木	○ご飯 ○白身魚の甘酢あんかけ ○いんげんの当座煮 ○青菜のさっぱり和え	○米 ○白身魚 片栗粉 人参 玉ねぎ ビーマン 酢 砂糖 醤油 中華だし ケチャップ 油 ○いんげん 人参 しらす 醤油 砂糖 酒 みりん 油 ○青菜 人参 醤油 砂糖 酢 塩	午前：牛乳 ブロッコリーのお浸し (ブロッコリー 砂糖 醤油) 午後：牛乳 南瓜あべかわ (南瓜 砂糖 きな粉 塩)
4	木	○ご飯 ○豆腐チャンプル ○白菜ときのこのお浸し ○キャベツと人参のソテー	○米 ○豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 青菜 もやし 塩 こしょう 醤油 油 ○白菜 しめじ えのき 醤油 砂糖 ○キャベツ 人参 コンソメ 塩 こしょう 油	午前：牛乳 ブロッコリーのお浸し (ブロッコリー 醤油 砂糖) 午後：牛乳 じゃが芋餅の磯辺風 (じゃが芋 青のり 片栗粉 塩 醤油 油)	19	金	○鮭寿司 ○南瓜の煮物 ○桃缶	○米 鮭 きゅうり 竹輪 酢 砂糖 醤油 塩 みりん だし汁 ○南瓜 いんげん 砂糖 醤油 だし汁 ○黄桃缶	午前：牛乳 粉ふき芋 (じゃが芋 塩) 午後：牛乳 大学芋 (さつま芋 醤油 酢 砂糖 油)
5	金	○和風ツナピラフ ○ブロッコリーのカラフルサラダ ○パン缶	○米 ツナ 玉ねぎ しめじ 人参 みりん 塩 醤油 油 だし汁 ○ブロッコリー 人参 コーン ツナ 酢 砂糖 塩 レモン汁 ○パン缶	午前：牛乳 粉ふき芋 (じゃが芋 塩) 午後：牛乳 大学芋 (さつま芋 醤油 酢 砂糖 油)	20	土	○焼鳥丼 ○いんげんのおかか和え ○きのこの炒め物	○米 鶏肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 酒 みりん 油 ○いんげん 人参 かつお節 醤油 砂糖 ○椎茸 えのき 醤油 塩 油	午前：牛乳 カルシウムウエハース 午後：牛乳 ビスケット
6	土	○中華丼 ○青菜の中華和え ○さつま芋の煮物	○米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 椎茸 青菜 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖 生姜 片栗粉 油 ○青菜 もやし しめじ 醤油 砂糖 中華だし ○さつま芋 砂糖 醤油 だし汁	午前：牛乳 粉ふき芋 (じゃが芋 塩) 午後：牛乳 大学芋 (さつま芋 醤油 酢 砂糖 油)	22	月	○ご飯 ○肉豆腐 ○ブロッコリーのしらす和え ○茄子の煮物	○米 豚肉 豆腐 こんにゃく 玉ねぎ 人参 白菜 酒 醤油 砂糖 だし汁 油 ○ブロッコリー しめじ しらす 醤油 砂糖 ○茄子 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 だし汁	午前：牛乳 ふかしざつま手 (さつま芋) 午後：牛乳 おかかご飯 (米 かつお節 醤油)
8	月	○ご飯 ○豚肉と厚揚げの中華煮 ○もやしとツナの中華和え ○きのこのソテー	○米 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 椎茸 塩 中華だし 砂糖 醤油 片栗粉 油 ○もやし ツナ 人参 酢 塩 砂糖 醤油 中華だし ○えのき しめじ コーン 醤油 砂糖 油	午前：ふかしざつま手 (さつま芋) 午後：牛乳 きな粉のおはぎ (米 きな粉 塩 砂糖)	23	火	○ハヤシライス ○キャベツのサラダ ○オレンジゼリー	○米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ ウスターソース コンソメ 砂糖 片栗粉 油 ○キャベツ 人参 玉ねぎ ツナ 酢 砂糖 塩 レモン汁 ○オレンジジュース 砂糖 寒天	午前：牛乳 人参の煮物 (人参 だし汁 醤油 砂糖) 午後：牛乳 わらびもち (片栗粉 きな粉 砂糖 塩) カルシウムウエハース
9	火	○裏カレー ○野菜ごろごろサラダ ○フルーツボンチ	○米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 茄子 ビーマン ケチャップ コンソメ カレー粉 ウスターソース 砂糖 片栗粉 油 ○ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ 酢 砂糖 塩 レモン汁 ○黄桃缶 パイン缶 寒天 砂糖	午前：人参の煮物 (人参 だし汁 醤油 砂糖) 午後：牛乳 スイートポテト (さつま芋 砂糖 豆乳) カルシウムウエハース	24	水	○枝豆としらすの混ぜご飯 ○白身魚の西京焼き ○人参しりしり ○玉ねぎとわかめの和え物	○米 枝豆 しらす 塩 ○白身魚 味噌 砂糖 みりん 酒 ○人参 ツナ 砂糖 醤油 みりん 油 ○玉ねぎ わかめ 醤油 砂糖	午前：牛乳 ふかしがぼちゃ (かぼちゃ) 午後：牛乳 揚げさつま芋 (さつま芋 油 塩)
10	水	○ご飯 ○ちくわの磯辺揚げ ○いんげんとコーンのソテー ○粉ふき芋	○米 竹輪 塩 片栗粉 青のり 油 ○いんげん コーン コンソメ 塩 こしょう 油 ○じゃが芋 塩 ハセリ	午前：牛乳 ふかしがぼちゃ (かぼちゃ) 午後：牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天)	25	木	○ご飯 ○野菜たっぷり生煮焼き ○わかめときゅうりの酢の物 ○もやしのソテー	○米 豚肉 玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酒 生姜 油 ○わかめ きゅうり しめじ 酢 砂糖 塩 ○もやし 人参 ねぎ 中華だし 塩 こしょう 油	午前：牛乳 ブロッコリーのお浸し (ブロッコリー 砂糖 醤油) 午後：牛乳 フライビーンズ (大豆 片栗粉 醤油 砂糖 油)
11	木	○炊き込みご飯 ○鶏肉の照り焼き ○海草サラダ ○大根の煮物	○米 こんにゃく 人参 油揚げ 椎茸 醤油 みりん 塩 だし汁 ○鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒 玉ねぎ 人参 塩 こしょう 油 ○わかめ きゅうり 人参 ツナ 酢 砂糖 塩 こしょう レモン汁 ○大根 人参 醤油 砂糖 みりん 酒 だし汁	午前：牛乳 ブロッコリーのお浸し (ブロッコリー 砂糖 醤油) 午後：牛乳 さつま芋のオープン焼き (さつま芋 砂糖 油)	26	金	○チキンライス ○ポテトサラダ ○ブロッコリーのクリーム煮	○米 鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル ケチャップ コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 ○じゃが芋 きゅうり 人参 豚肉 酢 砂糖 油 塩 こしょう コンソメ ○ブロッコリー しめじ 豆乳 コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 片栗粉	午前：牛乳 粉ふき芋 (じゃが芋 塩 ハセリ) 午後：牛乳 さつま芋ドーナツ (さつま芋 片栗粉 砂糖 BP 豆乳 油)
12	金	○ツナあんかけ丼 ○青菜と厚揚げの煮浸し ○鶏ともやしの炒め物	○米 ツナ いんげん 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 だし汁 ○青菜 しめじ 厚揚げ 醤油 みりん だし汁 ○鶏肉 もやし ねぎ 中華味 塩 こしょう 油	午前：牛乳 粉ふき芋 (じゃが芋 塩 ハセリ) 午後：牛乳 コンソメポテト (じゃが芋 塩 コンソメ 油)	27	土	○ご飯 ○豚肉の甘辛炒め ○青菜のさっぱり和え	○米 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ○青菜 人参 醤油 砂糖 酢 塩	午前：牛乳 カルシウムウエハース 午後：牛乳 クッキー
13	土	○ご飯 ○肉じゃが ○和風キャベツサラダ	○米 人参 玉ねぎ じゃが芋 いんげん こんにゃく 酒 醤油 砂糖 みりん だし汁 油 ○キャベツ きゅうり 人参 砂糖 酢 醤油 かつお節	午前：牛乳 カルシウムウエハース 午後：牛乳 クッキー	29	月	○ご飯 ○マーボー茄子 ○ナムル ○しめじとコーンの炒め物	○米 鶏肉 茄子 人参 椎茸 玉ねぎ 赤味噌 塩 こしょう 醤油 砂糖 酒 中華だし 片栗粉 油 ○マロニー きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 塩 中華だし ○しめじ コーン 人参 中華だし 塩 こしょう 油	午前：牛乳 ふかしざつま手 (さつま芋) 午後：牛乳 ゆかりご飯 (米 ゆかりふりかけ)
15	月	○ご飯 ○豚肉と夏野菜の塩ダレ炒め ○春雨サラダ ○コーンソテー	○米 豚肉 人参 玉ねぎ 茄子 冬瓜 中華だし 塩 にんにく こしょう 油 ○マロニー きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 塩 こしょう レモン汁 ○コーン 玉ねぎ グリンピース コンソメ 塩 こしょう 油	午前：牛乳 ふかしざつま手 (さつま芋) 午後：牛乳 ゆかりご飯 (米 ゆかりふりかけ)	30	火	○ご飯 ○高野豆腐のグラタン ○キャベツのゆかり和え ○オニオンソテー	○米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー コンソメ 塩 こしょう 豆乳 油 片栗粉 ハセリ ○キャベツ ゆかり ○玉ねぎ 人参 コーン コンソメ 塩 油	午前：牛乳 ふかしがぼちゃ (かぼちゃ) 午後：牛乳 フルーツ寒天 (黄桃缶 パイン缶 砂糖 寒天)

※食材搬入の都合でメニューが一部変更になることがありますので、ご了承ください。
 ※だしはこんぶとかつおでとっています。
 ※ひつじ組はおやつは 芋けんぴ→ポーロ クラッカー→たべっこBABY になります。

・除去すべき食材に赤色で印をつけてください。
 ・除去する物がない方は () に○印をつけてください。()
 園児氏名 保護者氏名