



令和2年6月1日発行

別府つくし保育園

日	曜	行事予定	メニュー	総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える	
1	水		麦ごはん 揚げ魚のあんかけ じゃこサラダ 納豆 豆腐とコロコロ野菜の清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツ豆乳かん	未：416 以：474	牛乳 メルルーサ しらす干し 納豆 のり佃煮 豆腐 粉かつお 昆布 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 薄力粉 油 砂糖 酢 ごま油 醤油 塩 粉寒天	キウイ(ア)オレンジ 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 胡瓜 小松菜 大根 桃 みかん バイン
2	木		ロールパン ローストチキン かぼちゃとツナのサラダ 夏野菜のカレースープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆ごふきいも ③麦茶 ☆海苔巻きおにぎり	未：678 以：739	牛乳 鶏肉 シーチキン 豆乳 豚肉 鶏ガラ 海苔 しらす干し (ア)豆乳	じゃがいも ロールパン 塩 醤油 酒 油 砂糖 酢 中華だし 胡椒 カレー粉	南瓜 玉葱 胡瓜 とうもろこし なす 人参 ビーマン にんにく トマトピューレ
3	金		ちゃんぽん 油揚げと胡瓜のごま和え オレンジ	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆豆腐のおやき	未：463 以：562	牛乳 豚肉 いか あさり 鶏ガラ 油揚げ 粉かつお いりこ 豆腐 ウインナー スキムミルク(ア)豆乳	ちゃんぽん麺(ア)ビーフン 塩 胡椒 酒 ごま油 醤油 みりん ごま 砂糖 酢 薄力粉 ベーキングパウダー	オレンジ 人参 玉葱 キャベツ もやし きくらげ 生姜 にんにく 胡瓜 ねぎ
4	土		麦ごはん 大豆の五日煮 レタスのおかか和え 大根の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 バナナ、クラッカー	未：534 以：541	牛乳 チーズ 大豆 鶏肉 昆布 かつお節 油揚げ いりこ 味噌 (ア)豆乳	米 麦 油 砂糖 醤油 酒 塩	人参 ごぼう こんにゃく さやいんげん レタス 大根 玉葱 白菜 えのき ねぎ バナナ
6	月	体育教室	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の炒め物 納豆 南瓜の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆豆乳粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆さつま芋のバイン煮	未：576 以：642	牛乳 豆乳、メルルーサ 納豆 のり佃煮 粉まいたけ 油揚げ 味噌 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 酒 片栗粉 油 パン粉 酢 薩摩芋 砂糖	玉葱 しめじ 小松菜 とうもろこし 南瓜 大根 玉葱 ねぎ 人参 バイン
7	火	七夕会	麦ごはん お星さまキーマカレー 南瓜とツナのサラダ パイナップル	⑩牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆フルーツみっ豆	未：678 以：777	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 シーチキン 豆乳 甘納豆 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 油 カレー粉 塩 酢 粉寒天	バナナ なす 人参 ズッキーニ にんにく グリーンピース トマト とうもろこし 南瓜 玉葱 パセリ バイン 桃 みかん りんご
8	水	内科検診	麦ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とツナの和え物 納豆 えのきの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆りんご、りんごゼリー	未：471 以：540	牛乳 豚ひき肉 豆腐 味噌 納豆 ひじき シーチキン 粉かつお のり佃煮 わかめ 粉まいたけ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 パン粉 ごま油 油 塩 胡椒 砂糖 粉寒天	キウイ(ア)オレンジ 玉葱 ほうれん草 人参 パセリ えのき りんご
9	木	歯科検診	ロールパン 鶏肉のコンフレック揚げ ハワイアンサラダ 野菜スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ☆五目そうめん	未：603 以：670	牛乳 鶏肉 鶏ガラ かつお節 昆布 (ア)豆乳	ロールパン 塩 酒 薄力粉 油 コンフレック 酢 胡椒 砂糖 じゃがいも 醤油 みりん そうめん(ア)ビーフン	人参 キャベツ 胡瓜 パセリ バイン 玉葱 セロリ トマト 干し椎茸
10	金		冷やし中華 塩昆布炒め 桃 わかめスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆野菜サンド	未：507 以：564	牛乳 鶏肉 わかめ 塩昆布 鶏ガラ シーチキン 豆乳 スキムミルク(ア)豆乳	中華麺(ア)ビーフン 砂糖 ごま油 酢 醤油 ごま 塩 ロールパン 油	りんご とうもろこし 胡瓜 トマト 干し椎茸 人参 ビーマン キャベツ 桃 玉葱 ねぎ えのき
11	土		麦ごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 胡瓜の塩昆布和え 麩の清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 オレンジ、かりんとう	未：509 以：512	牛乳 チーズ 厚揚げ 粉まいたけ 塩昆布 わかめ (ア)豆乳	米 麦 塩 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油 油 麩	チンゲン菜 干し椎茸 胡瓜 ねぎ 玉葱
13	月	体育教室	麦ごはん 牛肉のつけやき レタスのおかか和え 納豆 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆しらす粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆きな粉マロン	未：528 以：594	牛乳 しらす干し 牛肉 かつお節 納豆 のり佃煮 豆腐 わかめ 粉まいたけ 味噌 いりこ きなこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 砂糖 酒 油 みりん 醤油 片栗粉 油 マカロニ 塩	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス なす えのき ねぎ
14	火	観劇会	麦ごはん なすのごまみそ炒め トマトとわかめのサラダ 呉汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ひじきのコロコロ揚げ	未：461 以：559	牛乳 鶏肉 味噌 わかめ 大豆 油揚げ 粉まいたけ ひじき 豆乳 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 油 砂糖 醤油 酒 酢 ごま油 ごま 薩摩芋 薄力粉 塩	なす ビーマン(赤・青) 生姜 トマト とうもろこし 胡瓜 大根 人参 ねぎ
15	水		麦ごはん 魚の南蛮漬け もやしとにんじんの和え物 納豆 オクラのスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆トマト煮	未：456 以：522	牛乳 メルルーサ 粉かつお かつお節 納豆 のり佃煮 鶏肉 鶏ガラ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 片栗粉 油 砂糖 酢 みりん 醤油 塩 油 胡椒 粉寒天	りんご 人参 エリンギ 舞茸 ねぎ もやし えのき トマト オクラ 玉葱 セロリ レモン汁
16	木		ロールパン ミートボールシチュートマト風味 ひじきとズッキーニのサラダ オレンジ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆鮭おにぎり	未：474 以：507	牛乳 豚ひき肉 鶏ガラ ひじき 鮭 海苔	ロールパン 片栗粉 塩 じゃがいも コンソメ顆粒 カレー粉 米	大根 玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 ズッキーニ オレンジ
17	金		焼肉パスタ トマトとわかめのサラダ ポテト豆乳スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ツナと野菜のチヂミ	未：539 以：604	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 豆乳 いりこ シーチキン かつお節 スキムミルク(ア)豆乳	スパゲティ 油 醤油 みりん 酒 ごま 酢 砂糖 ごま油 薩摩芋 中華だし 塩 胡椒 片栗粉 薄力粉	バナナ 玉葱 人参 ビーマン しめじ にんにく 生姜 トマト とうもろこし 胡瓜 パセリ キャベツ ニラ
18	土		麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め ほうれん草のごま和え 切干大根の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ、 ビスケット	未：511 以：515	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ 粉まいたけ (ア)豆乳	米 麦 油 みりん 砂糖 ごま 醤油	玉葱 人参 ビーマン ほうれん草 切干大根 なす ねぎ キウイ(ア)オレンジ
20	月	体育教室 ブル	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の和え物 納豆 のっぴい汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ふかし芋	未：560 以：570	牛乳 わかめ メルルーサ 味噌 シーチキン 納豆 のり佃煮 鶏肉 いりこ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 醤油 みりん ごま 油 里芋 塩 砂糖 酢 片栗粉 薩摩芋	切干大根 胡瓜 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸
21	火	誕生会	 おたのしみメニュー	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 りんご、かりんとう	未：599 以：635	牛乳 メルルーサ 油揚げ ウインナー 豆乳 いりこ カルピス(ア)豆乳	米 麦 じゃがいも 片栗粉 塩 油 醤油 みりん 砂糖 ごま 酢 中華だし 薄力粉 コンフレック ベーキングパウダー	胡瓜 人参 南瓜 玉葱 バナナ 干しぶどう
22	水		麦ごはん ポークケチャップ ナムル 洋風味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆米粉の甘納豆ケーキ	未：511 以：589	牛乳 豚肉 鶏肉 粉まいたけ ひじき 味噌 豆乳 いりこ 甘納豆 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 酒 コンソメ顆粒 醤油 ウスターソース じゃがいも ごま 塩 ごま油 米粉 オリーブ油 ベーキングパウダー 砂糖	キウイ(ア)オレンジ 玉葱 トマトケチャップ もやし 人参 胡瓜 キャベツ
23	木	 海の日						
24	金	 スポーツの日						
25	土		麦ごはん 野菜のごま炒め 胡瓜のゆかり和え しいたけの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ (ア)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (ア)豆乳 りんご、かりんとう	未：430 以：413	牛乳 チーズ 鶏肉 粉かつお 昆布 (ア)豆乳	米 麦 ごま 醤油 砂糖 油 ごま油 白玉麩 塩	人参 ビーマン キャベツ もやし 胡瓜 ゆかり 椎茸 ねぎ りんご
27	月	体育教室 ブル	麦ごはん 魚の天火焼き 小松菜としらすのごま和え 納豆 豚汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ☆ゆかり粥 ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆バインケーキ	未：649 以：668	牛乳 メルルーサ しらす干し 納豆 のり佃煮 豚肉 粉まいたけ 味噌 豆乳 豆腐 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 コンソメ顆粒 薄力粉 油 ごま 砂糖 醤油 じゃがいも ベーキングパウダー	ゆかり 玉葱 トマト にんにく パセリ トマトケチャップ 小松菜 人参 もやし こんにゃく 大根 ねぎ バイン
28	火		麦ごはん 麻婆春雨 チンゲン菜の中華風和え物 わかめスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆南瓜の天ぷら	未：453 以：500	牛乳 豚ひき肉 わかめ 鶏ガラ いりこ 味噌 スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 春雨 油 砂糖 酒 醤油 中華だし 片栗粉 ごまごま油 酢 薄力粉 塩	りんご 玉葱 人参 ねぎ にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし しめじ 南瓜
29	水		麦ごはん ミニエール ひじきとズッキーニのサラダ ミネストローネスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆桃、桃ゼリー	未：405 以：482	牛乳 メルルーサ ひじき ウインナー 鶏ガラ スキムミルク(ア)豆乳	米 麦 塩 胡椒 酒 薄力粉 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 酢 塩 カレー粉 中華だし 粉寒天	オレンジ 玉葱 パセリ 人参 ズッキーニ キャベツ トマト マッシュルーム グリーンピース 桃
30	木	音体指導	ロールパン 鶏肉のトマト炒め ほうれん草とツナの和え物 きのこ豆乳のコンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック胡瓜 ③麦茶 ☆甘辛肉のおにぎり	未：560 以：614	牛乳 鶏肉 シーチキン 豆乳 粉かつお 鶏ガラ 鶏ひき肉 (ア)豆乳	ロールパン 酒 塩 油 砂糖 醤油 中華だし 片栗粉 ごま油 みりん	胡瓜 玉葱 人参 椎茸 ビーマン トマト 生姜 ほうれん草 しめじ とうもろこし パセリ
31	金		焼きそば ひじきとじゃこのきんぴら りんご 中華風野菜スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 キウイ(ア)オレンジ ③スキムミルク(ア)豆乳 ☆ホットドック	未：403 以：452	牛乳 豚肉 ひじき しらす干し わかめ ウインナー スキムミルク(ア)豆乳	焼きそば麺 (ア)ビーフン 塩 玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ ビーマン りんご オクラ トマトケチャップ	キウイ(ア)オレンジ 玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ ビーマン りんご オクラ トマトケチャップ

- ・🐟印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
- ・手作りおやつの日には、☆印をつけています。
- ・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
- ・(ア)はアレルギー対応の食材になります。