



# 2024年6月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
幼保連携型認定こども園  
城東ちどり保育園

## 初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 キャベツのくたくた煮 青菜のスープ	豆腐	キャベツ 青菜	米
3	月	つぶし粥 カレイのやわらか煮 人参のつぶし煮 ほうれん草のスープ	かれい	人参 ほうれん草	米
4	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 大根のスープ	豆腐	キャベツ 大根	米
5	水	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 トマトのやわらか煮 ほうれん草のスープ	ホキ	トマト ほうれん草	米
6	木	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のスープ	豆腐	青菜	米 さつま芋
7	金	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 人参のやわらか煮 白菜のスープ	豆腐	人参 はくさい	米
8	土	家庭協力日			
10	月	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 胡瓜のやわらか煮 小松菜のスープ	ホキ	きゅうり 小松菜	米
11	火	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 大根のつぶし煮 ほうれん草のスープ	豆腐	大根 ほうれん草	米
12	水	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 南瓜のつぶし煮 白菜のスープ	かれい	南瓜 はくさい	米
13	木	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮 たまねぎのスープ	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米
14	金	つぶし粥 タラのやわらか煮 人参のつぶし煮 小松菜のスープ	たら	人参 小松菜	米
15	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 白菜のやわらか煮 青菜のスープ	豆腐	はくさい 青菜	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	月	つぶし粥 ホキのつぶし煮 白菜のやわらか煮 人参のスープ	ホキ	はくさい 人参	米
18	火	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 キャベツのくたくた煮 青菜のスープ	豆腐	キャベツ 青菜	米
19	水	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のスープ	かれい	ブロッコリー 人参	米
20	木	つぶし粥 タラのやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 たまねぎのスープ	たら	ほうれん草 たまねぎ	米
21	金	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 小松菜のくたくた煮 南瓜のスープ	豆腐	小松菜 南瓜	米
22	土	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 人参のつぶし煮 ほうれん草のスープ	ホキ	人参 ほうれん草	米
24	月	つぶし粥 タラのやわらか煮 人参のとろとろ煮 大根のスープ	たら	人参 大根	米
25	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのつぶし煮 たまねぎのスープ	豆腐	キャベツ たまねぎ	米
26	水	つぶし粥 マトウダイのとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 南瓜のスープ	マトウダイ	ブロッコリー 南瓜	米
27	木	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 人参のくたくた煮 小松菜のスープ	豆腐	人参 小松菜	米
28	金	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 さつま芋のくたくた煮 白菜のスープ	ホキ	はくさい	米 さつま芋
29	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 小松菜のつぶし煮 玉葱のスープ	豆腐	小松菜 たまねぎ	米

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。