

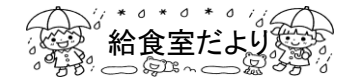
6月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ハリハリ春巻き弁当 わかめスープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/ごま/ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚ひき肉/乾燥わかめ/牛乳/絹ごし豆腐	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/小松菜/しょうが/みかん缶詰	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
2 金	手作りポークカレー 3色ピクルス オレンジ	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/強力粉(1等)/片栗粉	豚大型もも(赤肉、生)/レンズまめ(全粒、乾)/牛乳/豚ひき肉	しょうが/玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/きゅうり/大根/レモン汁/パプリカ	牛乳 肉まん風蒸しパン
3 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油/せんべい	ウィンナー/牛乳	玉葱/にんにく/キャベツ/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 味噌汁(わかめ・玉葱)	七分米/押麦/ごま/マカロニ(乾)/マヨネーズ/食パン	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶/乾燥わかめ/味噌/牛乳/パルメザンチーズ	しょうが/きゅうり/にんにく/玉葱/レモン汁	牛乳 チーズスティック
6 火	わかめごはん 焼きししゃも 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/ごま/砂糖/じゃがいも/ぎょうざの皮/有塩バター	乾燥わかめ/ししゃも/焼き竹輪/油揚げ/味噌/牛乳/クリームチーズ	にんにく/切干大根/玉葱/キャベツ/りんご	牛乳 りんごピザ
7 水	麦ご飯 野菜のかき揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(アネ・小松菜)	七分米/押麦/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖/クラッカー	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/牛乳/プレーンヨーグルト/クリーム(乳脂肪)	スイートコーン缶/玉葱/にんにく/白ねぎ/えのきたけ/小松菜/いちごジャム	牛乳 いちごのフルクラッカー
8 木	麦ご飯 切干大根の青根肉絲 キャベツの塩昆布あえ 春雨スープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/砂糖	豚大型もも(脂身、生)/塩昆布/牛乳/調製豆乳/きな粉	切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんにく/エリンギ(生)/キャベツ/玉葱/小松菜	牛乳 ココアくずもち
9 金	麦ご飯 竹輪のカレー揚げ 野菜のレモン和え 味噌汁(ほうれん草・豆腐 りんご)	七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/切麩/さつまいも	焼き竹輪/木綿豆腐/味噌/牛乳/プロセスチーズ	キャベツ/もやし/にんにく/小松菜/レモン汁/ほうれん草/りんご	牛乳 ふかしもち チーズ
10 土	豚丼 豚汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クラッカー	豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんにく/パプリカ	牛乳 お菓子
12 月	ビビンバ弁当 大根の甘漬漬け 中華スープ小松菜	七分米/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま/小麦粉/有塩バター	豚大型もも(赤肉、生)/乾燥わかめ/牛乳/調製豆乳	白ねぎ/しょうが/にんにく/もやし/にんにく/小松菜/大根/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
13 火	おとろけのいけい チーズサラダ コンソープ カルシウムヨーグルト	スパゲティ(乾)/サラダ油/食塩不使用バター/砂糖/七分米	ツナ缶/プロセスチーズ/牛乳/加ゆり/おしらす干し	にんにく/玉葱/にんにく/キャベツ/えのきたけ/いんげん/きゅうり/スイートコーン缶/梅干し(塩漬)	麦茶 梅チャアハン
14 水	麦ご飯 鶏フライ ポテトサラダ 春キャベツスープ	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/じゃがいも/さつまいも/マヨネーズ/砂糖/食パン/グラニュー糖/有塩バター	まあじ(皮つき、生)/牛乳/あおのり(素干し)/ウィンナー	玉葱/きゅうり/スイートコーン缶/キャベツ/えのきたけ	牛乳 ココアトースト
15 木	麦ご飯 カレーじゃが もやしと油揚げの和え物 味噌汁(切麩・わかめ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/切麩/小麦粉/マヨネーズ	豚中型もも(赤肉、生)/油揚げ/乾燥わかめ/味噌/牛乳/木綿豆腐/ツナ缶	にんにく/玉葱/グリーンピース/もやし	牛乳 豆腐ナゲット
16 金	茶飯 高野豆腐の印箱煮 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・エノキ)	七分米/片栗粉/砂糖/マヨネーズ/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品)	しょうが/小松菜/にんにく/えのきたけ/ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 あじさいゼリー
17 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖/ソフトビスケット	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	焼肉とツナサラダ かぶとツナサラダ 豆腐と卵のスープ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/マヨネーズ/じゃがいも/有塩バター	豚大型もも(脂身付、生)/ツナ缶/木綿豆腐/牛乳/あおのり(素干し)	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/かぶ/スイートコーン(か祓、冷凍)/チンゲンサイ	牛乳 じゃがバター
20 火	麦ご飯 鯉の醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/ごま/マヨネーズ/ごま油/強力粉(1等)/有塩バター	まさば(生)/味噌/牛乳/ウィンナー	ごぼう/にんにく/いんげん/かぼちゃ/玉葱	牛乳 手作りウィンナーロール
21 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ コマツ和え 中華風カレーライス オレンジ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/マヨネーズ/さつまいも/水あめ	鶏肝臓(生)/ツナ缶/牛乳	しょうが/にんにく/小松菜/スイートコーン缶/クリームコーン缶/玉葱/パプリカ	牛乳 大学芋
22 木	麦ご飯 鶏肉の梅風味蒸し ブロッコリーと卵のオムレツ 味噌汁(豆腐・わかめ)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま/マヨネーズ	鶏若鶏肉むね(皮無、生)/味噌/ツナ缶/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/プレーンヨーグルト	玉葱/ピーマン/しょうが/梅干し(塩漬)/ブロッコリー/スイートコーン(か祓、冷凍)/バナナ	牛乳 バナナヨーグルト
23 金	麦ご飯 星の子酢豚 中華きゅうり 豆腐と卵のオムレツ	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ごま油	豚中型もも(赤肉、生)/木綿豆腐/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	ごぼう/玉葱/にんにく/ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/スイートコーン(か祓、冷凍)/チンゲンサイ	牛乳 ココアプリン
24 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油/せんべい	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんにく/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
26 月	麦ご飯 ミートボール 三種の温野菜 豆乳コンソープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/砂糖/じゃがいも/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	豚ひき肉/鶏むね肉(生)/牛乳/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/ブロッコリー/にんにく/小松菜/クリームコーン缶/りんご/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
27 火	麦ご飯 子狐コロッケ 春キャベツの味噌和え すまし汁(アネ・小松菜)	七分米/押麦/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/片栗粉	豚ひき肉/油揚げ/焼き竹輪/味噌/牛乳/調製豆乳/きな粉	玉葱/キャベツ/いんげん/えのきたけ/小松菜	牛乳 豆乳もち
28 水	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポリポリ大根 けんちん汁 果物(バナナ)	七分米/押麦/砂糖/ごま油/小麦粉/有塩バター	生揚げ/豚大型もも(赤肉、生)/味噌/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	キャベツ/エリンギ(生)/にんにく/にんにく/しょうが/大根/バナナ/いちごジャム	牛乳 ストロベリースコーン
29 木	麦ご飯 変わり五目豆 野菜の味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/ごま/ごま油/砂糖/有塩バター/グラニュー糖	大豆/豚大型もも(脂身付、生)/焼きのり/油揚げ/味噌/牛乳	にんにく/いんげん/キャベツ/小松菜/大根	牛乳 ココアお麩ラスク
30 金	麦ご飯 塩麹の和風ミソド 大根の塩昆布和え すまし汁(わかめ・エノキ・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/ごま油/さつまいも/食塩不使用/バター	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/塩昆布/乾燥わかめ/油揚げ/牛乳/豆乳	玉葱/にんにく/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/大根/えのきたけ	牛乳 スイートポテト

月 平均 栄養 価	乳 児			
	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
幼児	459	20.8	13.8	346
幼児	519	21.2	15.9	266

★午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。  
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)  
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



6月は、いよいよ梅雨入りです。じめじめと蒸し暑い日が続くと、子どもも大人も食欲が衰えがちです。体調を崩さないように食事と水分補給に十分気を付けましょう！湿度の上がるこの季節は、細菌の繁殖シーズンでもあります。食中毒などの予防策は、やはり手洗いです。こまめに石鹸で洗い、爪ブラシの使用もお勧めします。昔からのことわざに「梅干しは毒を消す」とあります。梅干しは、「食物の毒、血の毒、水の毒」の三毒を消すという言い伝えで、食中毒、水あたりなどに効果を発揮します。園では、今年も梅ジュースを作る予定です。