

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 / 土	ポークカレー(土) バナナヨーグルト(土)	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/せんべい	豚大型も(脂身付、生)/ブレンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
3 / 月	麦ご飯 豆腐ハンバーグ(乳) 三種の温野菜 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/じゃがいも/ホットケーキミックス/食塩不使用バター/砂糖/粉糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/牛乳/油揚げ/味噌/普通牛乳/絹ごし豆腐	玉葱/ブロッコリー/にんじん/キャベツ	牛乳 焼きココアドーナツ
4 / 火	麦ご飯 鱈の醤油焼き 特への味噌増え すまし汁(豆腐・ほうれん草)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/マヨネーズ/小麦粉	銀鮭/焼き竹輪/味噌/木綿豆腐/普通牛乳/ツナ缶	キャベツ/いんげん/ほうれん草/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
5 / 水	しらすの和風サバゲティ チーズサラダ オニオンスープ 果物(バナナ)	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米	しらす干し/プロセスチーズ/豚大型も(脂身付、生)	にんにく/玉葱/小松菜/えのきたけ/いんげん/きゅうり/にんじん/バナナ/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
6 / 木	ツナとなめ煮ご飯 高野豆腐の印箱煮 切干大根の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	七分米/砂糖/片栗粉/ごま/じゃがいも/サラダ油	ツナ缶/高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/油揚げ/味噌/普通牛乳	えのきたけ/しょうが/切干大根/にんじん/もやし/きゅうり/キャベツ	牛乳 みたらし羊もち
7 / 金	麦ご飯 ミートボール マカロニサラダ トマトのスープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ごま油/片栗粉/小麦粉	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/牛乳/ツナ缶/絹ごし豆腐/普通牛乳/あずき(こし生あん)	玉葱/きゅうり/にんじん/レモン汁/トマト(生)/小松菜	牛乳 あんまん蒸しパン
8 / 土	豚丼(土) 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ(土)	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/クラッカー	豚大型も(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/アボカド/いちごジャム	牛乳 お菓子
10 / 月	バリバリ巻きき井 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま/ホットケーキミックス	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰	牛乳 ココア蒸しパン
11 / 火	麦ご飯 星の子きんぴら かぼちゃのわかめ すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま/切麩/片栗粉	豚大型も(脂身付、生)/焼き竹輪/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉	にんじん/ごぼう/いんげん/かぼちゃ	牛乳 豆乳もち
12 / 水	ビビンバ并 三色中華和え 中華スープ オレンジ	七分米/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま/さつまいも	豚肉モモ/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/プロセスチーズ	白ねぎ/しょうが/にんにく/もやし/にんじん/小松菜/きゅうり/大根/パプリカ	牛乳 チーズ ぶかしも
13 / 木	麦ご飯 豚フライ ポテトサラダ キャベツスープ(ウインナー)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/じゃがいも(皮なし、生)/マヨネーズ/砂糖/有塩バター	まあじ(皮つき、生)/あおのり(素干し)/ウインナー/普通牛乳/牛乳	にんじん/玉葱/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/えのきたけ/いちごジャム	牛乳 ストロベリーコーン
14 / 金	麦ご飯 野菜のかき揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(豆腐・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	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/木綿豆腐/普通牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品)	スイートコーン缶/玉葱/にんじん/白ねぎ/小松菜/ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 あじさいゼリー
15 / 土	ハヤシライス バナナ(土)	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚大型も(脂身付、生)/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
17 / 月	手作りポークカレー キュウリと人参のピクルス カルシウムヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/きょうざの皮	豚肉モモ/加納味噌/普通牛乳/ツナ缶	しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/きゅうり/レモン汁/赤ピーマン/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 餃子ピザ
18 / 火	☆ハッピーセット☆	強力粉(1等)/砂糖/パン粉(生)/サラダ油/じゃがいも/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/牛乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/キャベツ/トマト(生)/えだまめ(生)/スイートコーン(加熱、冷凍)/りんご(濃縮還元ジュース)/りんご/レモン汁	牛乳 デコレーションケーキ

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 / 水	麦ご飯 レバカツ かぶとツナサラダ 田舎汁	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま油/砂糖/マヨネーズ/じゃがいも	鶏レバー/ツナ缶/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/ブレンヨーグルト	かぶ/にんにく/にんじん/玉葱/りんご	牛乳 りんごヨーグルト
20 / 木	麦ご飯 シューマイ 中華きゅうり ブロッコリースープ	七分米/押麦/ワントンの皮/砂糖/ごま油/マカロニ(乾)	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/豚ベーコン/普通牛乳	玉葱/ピーマン/しょうが/きゅうり/うめ(生)/ブロッコリー/スイートコーン缶	牛乳 ココアマカロン
21 / 金	麦ご飯 がんとどきあんかけ 大根ときよりの梅味噌和え 味噌汁(納豆・わかめ) りんご	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/食パン/マヨネーズ	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/普通牛乳/味噌/乾燥わかめ/パルメザンチーズ	白ねぎ/にんじん/大根/きゅうり/うめ(生)/ほうれん草/りんご	牛乳 チーズスティック
22 / 土	マーボー豆腐丼(土) わかめスープ ブルーン	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
24 / 月	麦ご飯 カレー肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁(わかめ・エノキ)	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/有塩バター/グラニュー糖	豚中型もも(赤肉、生)/油揚げ/乾燥わかめ/普通牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/えのきたけ	牛乳 お昼ラスク
25 / 火	小松菜と福のご飯 鶏肉と生揚げの煮物 大根の甘酢漬 味噌汁(切麩・エノ)	七分米/ごま/じゃがいも/砂糖/切麩/コーンフレーク	普通牛乳/生揚げ/鶏むね(皮付、生)/味噌/きな粉	小松菜/梅干し(塩漬)/にんじん/大根/えのきたけ/レーズン/バナナ	牛乳 バナナきな粉コーンフレーク
26 / 水	麦ご飯 焼き魚(鯖) 野菜の磯香和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/ごま/砂糖/ごま油/じゃがいも/有塩バター	まさば(生)/焼きのり/味噌/普通牛乳/あおのり(素干し)	しょうが/キャベツ/小松菜/にんじん/かぼちゃ/玉葱	牛乳 じゃがバター
27 / 木	タコライス 豆乳コンソープ オレンジ	七分米/サラダ油	豚ひき肉/パルメザンチーズ/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶/パプリカ	牛乳 豆乳プリン
28 / 金	麦ご飯 コロツケ コールスロー すまし汁(エノ小松菜切麩) ブルーン	七分米/押麦/じゃがいも/有塩バター/砂糖/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/切麩/マカロニ(乾)	豚ひき肉/普通牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/えのきたけ/小松菜/ブルー(乾)/ピーマン	牛乳 ミートマカロン
29 / 土	鶏ももほろ丼(土) 味噌汁(豆腐・油揚げ) グレープフルーツ	七分米/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま/せんべい	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/油揚げ/味噌/普通牛乳	しょうが/小松菜/グレープフルーツ/白肉種がゆ生	牛乳 お菓子

月 平均 栄養 価	幼 児	エ ン エ ル ギ ー : 503	タ ン パ ク 質 (g) : 21.0	脂 質 (g) : 15.6	カ ル シ ウ ム (mg) : 232	塩 分 : 1.3
-----------	-----	-------------------	----------------------	----------------	----------------------	-----------

★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、子ども大人も食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、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。食中毒等の予防策はやはり手洗いです。こまめに石鹸で手を洗い、爪ブラシの使用をおすすめします。

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」の毒を消すという言い伝えで、食中毒、水あたりにも効果発揮します。園では、今年も梅ジュースを作る予定です。



